



Vasoespasmio

Vasospasm

¿Qué es el vasoespasmio?

Basándonos en sus síntomas y en el examen físico le hemos diagnosticado vasoespasmio. Esto ocurre cuando hay un espasmo en los vasos sanguíneos y, por lo tanto, no fluye la suficiente sangre al seno. Algunas madres notan que los pezones se tornan pálidos, morados o de un color rojo fuerte. Otras notan un dolor agudo o fulgurante en el seno. A menudo comienza cuando el bebé suelta el pezón el cual comienza a enfriarse.

Tratamiento del vasoespasmio

El tratamiento del vasoespasmio es mantener los senos tibios para que los vasos sanguíneos se relajen parando así los espasmos que causan el dolor. Recomendamos que conecte una almohadilla eléctrica a temperatura baja cuando comienza a amamantar al bebé o a extraerse leche. Una vez terminada la toma, cubra ambos senos con la almohadilla eléctrica y sosténgala así durante al menos cinco minutos. También puede poner una compresa de gel tibio en el sostén –deje que se enfríe de manera gradual para que no sufra el dolor de rebote cuando se quite la compresa de gel.

También es importante que tome menos cafeína ya que esta puede causar que los vasos sanguíneos tengan espasmos. Deje de tomar descongestionantes como Sudafed porque pueden hacer que el vasoespasmio empeore. También puede reducir el vasoespasmio manteniendo el ambiente que le rodea cálido y elevando la temperatura.



Nifedipina para el vasoespasmio

Nifedipina (Procardia) es un medicamento que evita que sus vasos sanguíneos se contraigan. También puede ayudar a aquellas madres que no se alivian completamente del dolor con el calor. Este medicamento se utiliza para tratar la presión arterial alta y algunas madres cuando están tomando este medicamento pueden tener la sensación de mareo o marearse si se ponen en pie rápidamente. Otras mujeres han reportado dolores de cabeza cuando toman nifedipina. Llame a su proveedor de salud si nota alguno de estos síntomas.

¿Qué medicamentos para el dolor puedo tomar mientras doy el pecho al bebé?

Para aliviar el dolor, puede tomar acetaminophen (Tylenol) 650-1000 mg cada 4 a 6 horas (pero no más de 4000 mg –u 8 pastillas «extra-strength»– al día) o ibuprofeno (Motrin) 400-600 mg cada 6 horas.

Cuándo comenzará a sentirse mejor

Llame a la línea de ayuda para la lactancia al 984-974-8078 o al (866) 428-5608 si tiene otras preocupaciones o si no comienza a sentirse mejor en 4 o 5 días.