



Dr. Miguel Prats Esteve,
Responsable de la
Unidad de Senología y
Patología Mamaria de la
Clínica Planas

«La lactancia correcta y prolongada ayuda a prevenir las secuelas en el pecho»

¿Cuáles son los cambios que provoca el embarazo en el pecho? ¿Y la lactancia?

Sólo con la lactancia, la mama alcanza la madurez para la que está diseñada, que es alimentar al recién nacido. La producción de leche requiere un aumento de todos los componentes de la glándula y un mayor aporte de sangre. Todo ello lleva a cambios en la estructura y función del pecho que externamente se traducen en un aumento de volumen.

¿Y las secuelas que esos cambios dejan en el pecho?

No siempre hay secuelas o cambios patológicos. Depende de la capacidad de la mama para adaptarse, primero, al aumento

de volumen, y luego, a su reducción. Lo peor son los cambios bruscos, que pueden provocar que la piel, que se ha distendido para adaptarse al aumento de volumen, rompe sus fibras y dé lugar a las estrías; también puede quedar un pecho excesivamente grande o, por el contrario, un seno vacío. Si ha habido complicaciones como mastitis o grietas del pezón, también puede causar secuelas.

¿Cómo pueden prevenirse estas secuelas?

Con una lactancia normal. Hay que intentar que el crecimiento del pecho sea regular –evitando el sobrepeso–, cuidar la piel y dar el pecho con buena técnica

–vaciado completo, cuidado de los pezones...– durante un periodo prolongado, unos 6-12 meses. Y lo más importante es que la retirada de la lactancia sea paulatina, con el fin de evitar los cambios bruscos que antes mencionaba. Las mujeres con lactancias correctas y numerosas no presentan más deterioro del pecho que otras sin embarazos. Por el contrario, lactancias muy cortas y realizadas con mala técnica pueden producir secuelas. Pero hay que evitar fundamentalismos tanto en el sentido de preconizar lactancias excesivas como de culpabilizar a las mujeres que no pueden o no quieren lactar a sus hijos