

¿Qué es la información basada en la evidencia?

Igual que los detectives buscan pruebas para resolver un crimen, los profesionales de la salud buscan la evidencia en la que basar su práctica. El detective debe tener evidencia en la que basar su caso. De forma similar, el profesional de cuidados de salud debe tener evidencia que sustente los tratamientos que propone. Buscan información que les ayude a suministrar los cuidados más efectivos o beneficiosos a sus pacientes. Debido a la abundancia de información de la que disponen, el proceso de descubrir qué información es la mejor puede ser difícil y largo. Llevaría muchísimo tiempo a su médico cribar la gran cantidad de investigación e información disponible sobre un tema en particular. Aquí es donde el Instituto Joanna Briggs entra en juego. Llevamos a cabo el trabajo de "detective", proporcionando a los médicos (y a usted) la mejor evidencia disponible.

Fiabilidad de la evidencia

Se han evaluado la fiabilidad y la calidad de la evidencia sobre el tema de cada publicación para los consumidores del Instituto Joanna Briggs. Nosotros no puntuamos un procedimiento o tratamiento, sino la evidencia (o investigación) en la que se basa. La evidencia puede jugar un papel crítico en cualquier investigación y es importante para los detectives reconocer la evidencia que proporcionará información "fiable" que ayude a la investigación. Esto mismo ocurre cuando se evalúa información de salud, ya que algunos tipos de evidencia son más fiables que otros. En cuanto a la información basada en la evidencia para los consumidores del Instituto Joanna Briggs, puede estar seguro de que se utiliza la mejor evidencia disponible.

"Los procedimientos descritos en este folleto sólo deben ser utilizados por personas que tengan la experiencia adecuada en el campo al que se refiere el procedimiento. La aplicabilidad de cualquier información debe ser establecida antes de apoyarse en ella. Este folleto ha sido cuidadosamente elaborado y resume la investigación disponible y el consenso de expertos, no obstante, el Instituto Joanna Briggs no se hace responsable de cualquier pérdida, daño, coste o responsabilidad sufrida o incurrida como resultado de la utilización de estos procedimientos (tanto si surge por contrato, negligencia o cualquier otra causa)".

¿Qué significa esto para los consumidores?

Como consumidores de cuidados de salud es importante saber que su tratamiento se basa en la mejor evidencia disponible. También es importante que usted disponga de toda la información con el fin de tener una mayor independencia con respecto a sus propias decisiones de cuidados de salud y para implicarse en el proceso de toma de decisiones.

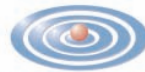
Más información

El Programa de Información a los Consumidores del Instituto Joanna Briggs le proporciona revisiones de la literatura actualizadas para garantizarle que la información de que dispone está basada en la mejor evidencia disponible. El Instituto también elabora revisiones sistemáticas y Best Practice Information Sheets dirigidos a profesionales de la práctica clínica y de la salud. Esto significa que usted dispone del mismo alto estándar de publicaciones basadas en la misma información que las de los profesionales.

Contacto

El Instituto Joanna Briggs tiene centros colaboradores en Australia, España y por todo el mundo. Si desea más información sobre el Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs, no dude en visitar nuestra página web:

www.isciii.es/investen



CENTRO COLABORADOR ESPAÑOL
DEL INSTITUTO JOANNA BRIGGS PARA
LOS CUIDADOS DE SALUD BASADOS EN LA EVIDENCIA

Versión original traducida al castellano por: Lucía García Grande
Bajo la coordinación del Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs para los Cuidados de Salud Basados en la Evidencia



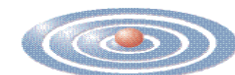
Información para la población

Evidence Based Information Sheets for Consumers



La mejor evidencia
disponible...

para nuevas mamás



THE JOANNA BRIGGS INSTITUTE

www.joannabriggs.edu.au

Sobre el dolor y las lesiones en el pezón

La lactancia materna, además de desempeñar un papel importante para la salud y desarrollo tanto de usted como de su hijo, proporciona la mejor nutrición para el niño. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses, complementada después con alimentos sólidos hasta la edad de dos años.

Síntomas

Desafortunadamente, muchas mujeres experimentan dolor y lesiones en el pezón durante la lactancia. Los síntomas del dolor y lesiones del pezón incluyen dolor, enrojecimiento, grietas, hinchazón, descamación, sangrado, ampollas, marcas, costras o secreciones. Estas complicaciones están consideradas como los factores más importantes que impiden a las nuevas madres amamantar a sus bebés durante las primeras semanas de la maternidad.

Hasta un tercio de las madres que experimentan estos síntomas pueden cambiar a métodos alternativos para alimentar a sus bebés en las primeras seis semanas de vida.

Causas

Existen varias posiciones diferentes para dar de mamar a un bebé. Una buena posición de lactancia tanto suya como de su hijo, y una técnica correcta de agarre del bebé, son factores importantes para una lactancia exitosa. Las malas posturas y la técnica de agarre incorrecta se han identificado como las causas de dolor y lesiones en el pezón. La educación pre-parto y pos-parto puede ayudar con las posturas y la técnica de agarre del bebé para prevenir el dolor y las lesiones en el pezón.

Referencias

Este Consumer Information Sheet está basado en una revisión sistemática y en un Best Practice Information Sheet realizados por el Instituto Joanna Briggs bajo la orientación de un panel revisor de expertos clínicos.

Page, T., Lockwood, C., Guest, K. The management of nipple pain and/or trauma associated with breastfeeding: a systematic review. JBI Reports 1(4), Blackwell Publishing Asia.

Opciones de tratamiento

Existen varias opciones de tratamiento disponibles para prevenir el dolor y las lesiones en el pezón asociados con la lactancia.

Compresas

Una compresa consiste en una almohadilla o bolsita de té empapada en agua tibia, y escurrida, colocada sobre el pezón. Ambas han demostrado efectividad en el tratamiento y prevención del dolor y lesiones en el pezón. Sin embargo, es preferible utilizar una almohadilla dado que las bolsas de té dejan en el pezón un olor y sabor a tanino.

Masaje con leche materna

Realizar un masaje con leche materna sobre el pezón, y dejar secar al aire después de alimentar al niño. Esta práctica tan sencilla ha demostrado reducir el tiempo de curación de las grietas.

Los siguientes tratamientos no tuvieron evidencia suficiente o la investigación publicada era limitada para hacer alguna recomendación sobre su uso:

Educación

La educación pos-parto es vital para las nuevas madres y puede incluir información visual, escrita y verbal sobre la anatomía del pecho, la técnica de amamantamiento, varias posturas, el agarre del bebé, y las etapas de succión. El impacto de la educación pos-parto sobre el dolor y las lesiones en el pezón no pudo identificarse.

Apósitos

Los apósitos transparentes mostraron una mejoría en la curación de los pezones pero causaban dolor al retirarlos. Los apósitos de hidrogel son antiadherentes, se retiran fácilmente y sin dolor y se pensó que eran la solución ideal para las madres en periodo de lactancia, pero causaron una tasa de infección muy alta.

Aerosoles y pomadas

Existe una gran cantidad de literatura sobre los diferentes aerosoles, lanolina y otras pomadas que han sido utilizados para tratar/prevenir el dolor y las lesiones en el pezón. Ninguna de ellas ha demostrado resultados significativos en la investigación publicada.

Conchas protectoras

Las conchas protectoras son artilugios de plástico duro que proporcionan una barrera de aire que protege la piel de la fricción y/o presión del contacto con la ropa y otros elementos entre los episodios de lactancia.

La evidencia sugiere...

No se identificó un único tratamiento que tuviese un efecto importante para prevenir o tratar el dolor y las lesiones en el pezón de las mujeres en periodo de lactancia. Sin embargo, se pueden conseguir algunos beneficios para reducir el dolor y aumentar la comodidad, lo que puede aumentar la duración de la lactancia.

Prevención del dolor y lesiones en el pezón

- Se recomiendan las compresas de agua tibia para prevenir el dolor del pezón
- Se recomienda mantener los pezones limpios y secos para prevenir las grietas

Tratamiento del dolor y lesiones en el pezón

- Se recomiendan las compresas de agua tibia o bolsitas de té para reducir el dolor del pezón
- La aplicación de apósitos de hidrogel no se recomienda debido a la alta probabilidad de infección
- Un masaje con leche materna después de la lactancia reduce la duración de las grietas en los pezones