

Anexo 18. Técnica de la presión inversa suavizante⁵

La presión inversa suavizante (PIS) es una intervención sencilla y de gran utilidad en el caso de ingurgitación.

Consiste en la aplicación de presión positiva sobre un radio de dos a cuatro cm de areola en la zona que rodea la base del pezón, con el objeto de desplazar ligeramente la hinchazón hacia atrás y hacia el interior del pecho.

Esta técnica puede ser aplicada por un profesional de la salud o por la misma madre u otra persona.

El mejor momento para aplicar la PIS es inmediatamente antes de poner al bebé al pecho y durante el número de tomas que resulte necesario:

- Es posible que la madre prefiera aplicarse la técnica ella misma; el profesional de la salud también puede hacerlo, siempre que tenga consentimiento de la madre, de una de las siguientes maneras:
 - Colocándose frente a ella.
 - Desde detrás, pasándole las manos por encima de los hombros.
 - Colocando los dedos encima de los de la madre para reforzar la presión.
- El tiempo necesario de aplicación de la técnica para ablandar el tejido areolar dependerá de la dureza o del estado de hinchazón del mismo.
 - Es frecuente que la aplicación de la PIS dé lugar a la aparición de “depresiones” o “fóveas” en el tejido, que se vuelven a rellenar por el edema en cuanto deja de aplicarse la presión.
 - En casos de edema agudo, acostar a la madre boca arriba ayuda a retrasar la reaparición de la hinchazón, proporcionando así más tiempo para el agarre.
 - De forma suave pero firme, presiona sobre la areola, justo en la base del pezón.
 - La presión no debería causar dolor. Para evitar dolor o incomodidad, aplica menos presión durante intervalos más largos.
 - Mantén la presión en dirección al tórax durante 60 segundos o más (10-20 minutos o más si resulta necesario; éste es un buen momento para dar instrucciones).
- Puede utilizarse cualquier combinación de dedos (ver diagramas).
 - Es posible que las madres encuentren que el método de uñas cortas y punta de los dedos curvada sea el más efectivo.

5 Adaptado de la traducción realizada por María José López Álvarez BSc, Monitora LLL España y revisada por Adelina García Roldán, DUE, IBCLC, APL y Monitora LLL España del artículo: [Cotterman KJ. Reverse pressure softening: a simple tool to prepare areola for easier latching during engorgement. J Hum Lact. 2004 May;20\(2\):227-37.](#)

- Los métodos de una mano son convenientes si la otra mano está ocupada.
- Puede que los profesionales de la salud encuentren más conveniente el uso de los métodos de aplicación de presión con los dedos rectos o con los pulgares.
- Tras la utilización de la PIS, la extracción manual adicional para ablandar aún más la areola resulta más fácil, más cómoda y más productiva.

Método de dos manos y un solo paso



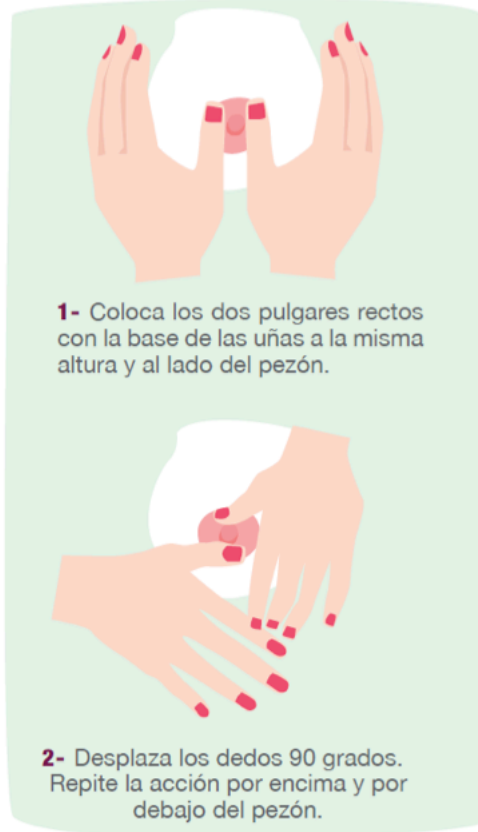
Uñas cortas, puntas de los dedos curvadas; cada uno tocando el lado del pezón.

Método de dos manos y dos pasos



Coloca dos o tres dedos rectos a cada lado, con los primeros nudillos tocando el pezón. Desplaza los dedos 90 grados. Repite la acción por encima y por debajo del pezón.

Método de dos dedos pulgares y dos pasos



1- Coloca los dos pulgares rectos con la base de las uñas a la misma altura y al lado del pezón.

2- Desplaza los dedos 90 grados. Repite la acción por encima y por debajo del pezón.