

SÍNDROME DE D-MER

Dra. Laura Elena Alonso Eguía-Liz¹

¹Pediatra Hospital General Irapuato, Profesional de lactancia materna Pilu

Capítulo Irapuato

Bol Col Ped Gto 2025;3(3):7-9

¿Te ha pasado que después del nacimiento de tu bebé, cuando iniciaste tu lactancia, tuviste una sensación extraña, desagradable, que te ha hecho abandonar o pensar en abandonar la lactancia materna, sentirte triste o incluso enojada y luego te sientes culpable porque lo que se supone que debería de ser algo maravilloso a ti te causa malestar o desagrado?

No te sientas mal, esto no significa que no seas apta para amamantar, y mucho menos que eres una mala madre, déjame explicarte. Existen dos condiciones fisiológicas que pueden provocar esto, una conocida como BAR u otra como D-MER; nos ocuparemos de esta última (ambas están bajo el mismo espectro). El reflejo disfórico de eyección de la leche (D-MER por sus siglas en inglés **Disphoric Milk Ejection Reflex**) es una condición que presentan algunas mujeres en el periodo de lactancia que provoca sensaciones negativas durante la bajada de la leche o durante su extracción. También se ha asociado a la caída de los senos durante la lactancia. (1)

A qué se debe esta condición?

Aunque este fenómeno ha sido poco estudiado, se ha relacionado con factores hormonales, como la alteración en la liberación en forma abrupta de ciertas hormonas como la

dopamina (la hormona conocida como la hormona del amor). Nada tiene que ver con la depresión postparto o el dolor de los pezones por un mal agarre. Ésta es una condición meramente orgánica, no psicológica o psiquiátrica y se presenta como consecuencia de una disminución repentina de ciertas hormonas. En la literatura se ha registrado una frecuencia de entre el 5 y 9% de las mujeres que amamantan, pero hay revisiones que hablan hasta de un 28%, es decir, que hasta 28 mujeres de 100 pueden presentar esta condición.

Durante el proceso de producción de la leche, se liberan hormonas como la prolactina, que induce la producción de la misma y al mismo tiempo, se libera oxitocina, que es la encargada de producir mediante la contracción de fibras musculares que se encuentran en la mama, el reflejo de eyección; estas mismas hormonas inhiben la liberación de otra hormona llamada dopamina, esto quiere decir que estas hormonas que están encargadas de la producción y liberación de la leche, antagonizan la liberación de la hormona dopamina, que es la encargada de la producción de sensaciones agradables como el amor, paz, tranquilidad.



En esta condición, el síndrome de D-MER, al parecer, se produce una disminución abrupta de la dopamina, que hace que se presenten estos síntomas. Su duración es variable, de acuerdo a los registros y puede ir desde pocos segundos hasta cerca de dos hasta diez minutos.

Se puede presentar con diferentes síntomas, todos asociados a sensaciones negativas tales como:

- Tristeza o desesperanza
- Odio a sí mismo o baja autoestima
- Sensación de vacío o hundimiento en el estómago
- Sentimientos de miedo o pavor
- Ira, tristeza o agitación
- Ansiedad o irritabilidad
- Algunas mujeres lo describen como “sensación de caída en un hoyo” y en otros reportes, se habla de situaciones más extremas como ideaciones suicidas

Estas sensaciones pueden ser tan intensas que es posible que conduzcan u orillen a la madre a que decida la suspensión del amamantamiento o de la decisión de suspender la extracción de la leche.

¿Cómo se puede diagnosticar esta condición?

No existen muchas investigaciones acerca de esto. Se han hecho publicaciones de casos, revisiones de publicaciones, validaciones de cuestionarios a las madres en el periodo de lactancia y apenas se ha documentado este fenómeno, por lo que es muy importante que la madre en periodo de lactancia lleve un seguimiento estrecho y que describa los síntomas a su médico, especificando en qué momento ocurren esas sensaciones negativas ya que eso puede ayudar al diagnóstico

¿Cómo se trata el D-MER?

No existe tratamiento para la D-MER porque los investigadores aún no la comprenden por completo. Controlar los síntomas y encontrar maneras de afrontarlos son opciones para controlar la condición.

Algunas de las técnicas más comunes para controlar los síntomas de D-MER son:



1. **Aumenta el contacto piel con piel:** si estás amamantando, intenta acercar a tu bebé a tu cuerpo. Esta sensación puede reducir tus niveles de cortisol y

disminuir tu frecuencia cardíaca, casi como un efecto calmante.

2. **Practica la meditación o la respiración profunda:** intentar relajarte es fundamental. Esto reduce la ansiedad y el estrés. Respira profundamente por la nariz y exhala por la boca.
3. **Encuentra otras formas de relajarte:** recibir un masaje, escuchar música o sumergirse en una bañera tibia justo antes de amamantar puede ayudar a relajarse y calmarse.
4. **Distracción:** come, mira televisión o realiza otras actividades durante la bajada de la leche como distracción.
5. **Busca apoyo:** ya sea con tu pareja, un amigo (a) o un grupo de apoyo en línea, o tu red social, encuentra personas que te escuchen, te hablen y te cuiden.

La duración de esta condición puede ser variable; en la gran mayoría de los casos, se resuelve en aproximadamente tres meses, aunque hay algunos casos en los que puede durar durante toda la lactancia.

Recuerda que la falta de información es una de las principales causas de suspensión de la lactancia, es por eso que es importante considerar que si presentas estos síntomas o tienes esa sensación negativa y desagradable al momento de amamantar, que busques ayuda profesional, con médicos actualizados, expertos en lactancia materna para que te puedan asesorar y acompañar en este proceso y puedas llevar a cabo tu lactancia que te beneficia tanto a ti como a tu bebé a corto, mediano y largo plazo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Cleveland Clinic. Dysphoric Milk Ejection Reflex (D-MER) [Internet]. Cleveland (OH): Cleveland Clinic; [revisado 24 de abril de 2024; consultado 25 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/24879-dysphoric-milk-ejection-reflex>
2. Australian Breastfeeding Association. Dysphoric Milk Ejection Reflex (D-MER) [Internet]. Australia: Australian Breastfeeding Association; c2025. [revisado abril 2022; consultado 25 de septiembre de 2025]. Disponible en: <https://www.breastfeeding.asn.au/resources/d-mer>.
3. Heise, AM, Wiessinger, D. Reflejo disfórico de eyección de leche: Reporte de un caso. *Int Breastfeed J* 6 , 6 (2011). <https://doi.org/10.1186/1746-4358-6-6>
4. Lactancia materna Med. Febrero de 2025;20(2):133-139. doi: 10.1089/bfm.2024.0172. Epub 6 de noviembre de 2024.
5. *Int Breastfeed J* de marzo de 2025;20(1):13. doi: 10.1186/s13006-024-00692-3
6. Middleton et al. *International Breastfeeding Journal* (2025) 20:13 <https://doi.org/10.1186/s13006-024-00692-3>