

# ¡LA LECHE MATERNA:

## Primer alimento para campeones!



¡El logro de grandes hazañas deportivas comienza con la lactancia materna! La lactancia promueve la salud de todas las madres y bebés, independientemente de su situación social o económica. Además, la lactancia brinda beneficios de por vida. El no amamantar o amamantar por corto tiempo produce riesgos tanto para las madres como para los bebés.

### Para la madre:

- *De padecer cáncer de seno y ovario:* La lactancia beneficia a la madre reduciendo el riesgo de padecer cáncer de ovario y cáncer premenopáusicos del seno<sup>1</sup>.
- *De diabetes tipo 2:* Se encontró una reducción del 15% del riesgo a diabetes por cada año de lactancia<sup>2</sup>.
- *De sobrepeso después del parto:* La lactancia favorece la pérdida del peso después del parto, particularmente durante el período de lactancia exclusiva<sup>3</sup>.
- *De anemia:* Un período más largo de amenorrea, favorece la reposición de los reservorios de hierro y se reduce el riesgo de anemia<sup>4</sup>.

### Para la bebé:

- *De morir:* Durante los primeros dos meses de vida, los lactantes que no son alimentados con leche materna tienen casi 6 veces más posibilidad de morir debido a enfermedades infecciosas, en comparación con los lactantes alimentados con pecho<sup>5</sup>.
- *De padecer enfermedades agudas:* como diarrea, infecciones respiratorias, infecciones del oído medio y otras<sup>6</sup>.
- *De padecer enfermedades crónicas:* En la edad adulta, las personas que han recibido lactancia materna presentan menores valores de presión arterial, colesterol sérico y diabetes tipo 2<sup>7</sup>.
- *De un menor desarrollo de inteligencia:* La lactancia materna de mayor duración, comparada con la que dura menos de un mes, muestra que mejora el CI en un promedio de 6 puntos<sup>8</sup>. Este sólido hallazgo ha provocado que algunas personas denominen a la leche materna como “leche más inteligente”.

¡La leche materna es tan esencial para la salud y el desarrollo del niño, que realmente puede considerarse el primer alimento para campeones!

En las Américas, existe un amplio espacio para mejorar el momento del inicio de la lactancia, la lactancia exclusiva y la lactancia continuada (Tabla) para que cumplan con las recomendaciones de la OPS/OMS. (Recuadro)

Tabla. Indicadores de la lactancia: resultados de la última encuesta

País	Año	Inicio temprano de la lactancia materna (durante la 1ª hora de vida) (%)	Lactancia materna exclusiva < 6 meses (%)	Duración media de la lactancia materna (meses)
Argentina <sup>1</sup>	2010	ND*	55.0	ND
Bolivia	2008	63.3	60.4	19.4
Brasil	2006	42.9	38.6	14.0
Chile	2010	ND	43.5	ND
Colombia	2010	56.6	42.8	17.0
Costa Rica	2006	ND	10.0	12.0
Cuba	2006	ND	26.4	ND
Ecuador	2004	26.4	39.6	16.2
El Salvador	2008	33.0	31.4	20.5
Guatemala	2008/09	55.0	49.6	21.0
Honduras	2005	78.6	29.7	20.3
México <sup>2</sup>	1999	ND	20.3	9.0
Nicaragua	2006/07	54.0	30.6	18.4
Panamá	2009	ND	27.7	6.3
Paraguay	2008	31.2	25.1	12.1
Perú	2004	42.2	63.9	19.6
Rep Dominicana	2007	65.2	7.7	10.7
Uruguay	2006/07	60.0	57.1	7.5
Venezuela	2007-08	ND	27.9	4.0

\*ND: No disponible

1 La ENNys (2007) reporta que 54.9% de infantes son amamantados entre los primeros 12 y 15 meses de vida, y el 28.0% entre los 20 y 23 meses.

2 Datos oficiales de la encuesta de 2006 no han sido publicados oficialmente. Los datos no oficiales demuestran una leve mejora.

### Recomendaciones de la OPS/OMS para la lactancia

- Inicio temprano de la lactancia, dentro de la primera hora de vida.
- Lactancia exclusiva (definida como la no ingestión de agua, otros líquidos o alimentos) durante 6 meses (180 días).
- Lactancia materna durante 2 años o más, con el agregado oportuno y adecuado de alimentos complementarios.

## Medidas eficaces

La promoción de la lactancia es una de las mejores “apuestas” de la salud pública. No solo cumple una función muy importante en la reducción de las enfermedades y la mortalidad infantil, sino que también es muy susceptible a las intervenciones de salud pública. Las investigaciones han demostrado que las conductas individuales de las madres pueden modificarse con cierta facilidad y que estos cambios contribuyen colectivamente a generar tendencias nacionales favorables en patrones de lactancia<sup>9</sup>.

Para lograr que prácticamente todos los recién nacidos reciban leche materna, *el primer alimento para campeones*, es necesario un esfuerzo concertado de los gobiernos, los sistemas de salud, los empleadores y las empresas de alimentos infantiles<sup>10</sup>. También es preciso que adopten medidas en este sentido las organizaciones no gubernamentales y las comunidades a fin de procurar que todas las madres vivan y trabajen en un entorno en el que sea fácil poner en práctica la decisión de amamantar. A continuación se describen algunas medidas necesarias en los ámbitos más importantes.

## Gobiernos

- Elaborar y aplicar una estrategia integral de alimentación de los lactantes y los niños pequeños.
- Aplicar y vigilar permanentemente el cumplimiento del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna de la OMS y sancionar las infracciones.
- Implantar leyes de protección de la maternidad para facilitar la lactancia materna y el trabajo.



**Pecho:** algo a lo que le daba pelota



**Pelota:** algo que me tomo a pecho

## Referencias

1. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease. *Lancet*. Jul 20 2002;360(9328):187-95.
2. Stuebe AM, Rich-Edwards JW, Willett WC, Manson JE, Michels KB. Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes. *JAMA* Nov 23, 2005 294(20):2601-10.
3. Hatsu IE, McDougald DM, Anderson AK. Effect of infant feeding on maternal body composition. *Int Breastfeed J* 2008;6(3):18-.
4. Chaparro CM, Lutter CK. Más allá de la supervivencia: Prácticas integrales durante la atención del parto, beneficiosas para la nutrición y la salud de madres y niños. Washington DC: Pan American Health Organization, 2007.
5. WHO Collaborative study team on the role of breastfeeding on the prevention of infant mortality. Effect of breastfeeding on infant and child mortality due to infectious diseases in less-developed countries: a pooled analysis. *The Lancet* 2000;355:451-55.
6. Ip S, Chung M, Raman G, Chew P, Magula N, DeVine D, et al. Breastfeeding and maternal and infant health outcomes in developed countries. *Evidence Report/Technology Assessment* 2007(153):1-86.
7. Horta BL, Bahl R, Martines JC, Victora CG. Evidence on the long-term effects of breastfeeding. *Systematic reviews and meta-analysis*. Geneva: World Health Organization, 2007.
8. Kramer MS, Aboud F, Mironova E, Vanilovich I, Platt RW, Igumonov S, et al. Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. *Arch Gen Psychiatry* 2008;65(5):578-84.
9. Chaparro CM, Lutter CK, Grummer-Strawn LM. Increases in breastfeeding duration observed in Latin America and the Caribbean and the role of maternal demographic and healthcare characteristics. *Food Nutr Bull* 2010;31( 2):S117-27.
10. OMS. Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño. Ginebra: OMS, 2003.

## Sistemas de salud

- Reactivar la promoción, la protección y el apoyo de la lactancia en todas las esferas pertinentes de la atención primaria de salud, con atención particular en la conserjería debido a su gran impacto en la lactancia exclusiva.
- Reactivar la iniciativa “Hospitales Amigos del Niño” mediante un proceso sistemático de recertificación y de vigilancia que abarque tanto a los hospitales públicos como a los privados.
- Desarrollar la capacidad en el área de los conocimientos y las aptitudes relativos a la lactancia, que incluya el manejo de los problemas comunes de la lactancia materna y las responsabilidades de personal sanitario con arreglo al Código.
- Vigilar y evaluar la cobertura de las intervenciones más importantes de promoción de la lactancia y las tendencias en lactancia.

## Empleadores

- Cumplir con la legislación nacional sobre protección de la maternidad e informar a los empleados de sus derechos legales con arreglo a dicha legislación.
- Poner a disposición de las madres guarderías o salas de lactancia materna donde puedan, en privado, extraerse la leche y almacenarla de manera segura.

## Empresas de alimentos infantiles

- Cumplir con el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna de la OMS y las resoluciones conexas de la Asamblea Mundial de la Salud y la legislación nacional relativa al Código.

**El pecho materno es un tema al que hay que darle mucha pelota**