

## Semana Mundial de la Lactancia Materna: 1-7 de agosto



A través de la semana mundial de la lactancia materna, se pretende concienciar a consumidores en general, personal sanitario y gobiernos, sobre los beneficios de la lactancia materna e iniciar acciones para protegerla, promoverla y apoyarla como una de las mejores inversiones en la salud de la población.

Este año, la **Alianza Mundial para la Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés)**, nos recuerda que la Lactancia

Materna es una acción vital durante las emergencias.

Una emergencia es una situación extrema y extraordinaria que inmediatamente pone la salud y la supervivencia de la población en riesgo. La Alimentación Infantil en Emergencias (AIE) se centra en la protección y apoyo de la alimentación frente a la emergencia como la respuesta humanitaria apropiada y oportuna para proteger la supervivencia, salud, crecimiento y desarrollo de infantes, niños y niñas pequeños.

Ningún lugar está exento de las emergencias. Éstas pueden ocurrir en cualquier parte del mundo. En un terremoto o un conflicto, una inundación o una pandemia de gripe, la historia siempre es la misma: la Lactancia Materna salva la vida de los más pequeños. Durante las emergencias, los-as infantes, niños y niñas pequeñas son especialmente vulnerables frente a la desnutrición, la enfermedad y la muerte.

Más información en <http://worldbreastfeedingweek.org/index.htm>

## Beneficios de la Lactancia Materna

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la lactancia materna (LM) como la ingesta de leche materna lo que excluye el consumo de cualquier otro alimento que no sea el que se deriva del pecho materno. Recomienda que los niños sean alimentados así hasta el sexto mes de vida.

Las revisiones de diversos estudios sugieren que la LM se asocia con una menor prevalencia de sobrepeso y de obesidad y que esta asociación, era más importante en aquellos con una lactancia más prolongada. La LM parece conferir protección inmunológica frente a muchas enfermedades tales como **catarros, bronquiolitis, neumonía, diarreas, otitis, meningitis, infecciones de orina, enterocolitis necrotizante o síndrome de muerte súbita del lactante**, mientras el bebé está siendo amamantado; pero **también le protege de enfermedades futuras** como asma, alergia, obesidad, enfermedades inmunitarias como la diabetes, la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa y arterioesclerosis o infarto de miocardio en la edad adulta. Además, se asocia con tasas más bajas de hospitalización. Existen bases científicas suficientes que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para el niño, para la madre y para la sociedad, en todos los países del mundo.

La leche materna es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo recién nacido. No solo considerando su composición sino también en el aspecto emocional, el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé amamantado constituye una experiencia especial y singular.

Los beneficios de la lactancia materna también se extienden a la madre. Las mujeres que amamantan **pierden el peso** ganado durante el embarazo más rápidamente y es más **difícil que padezcan anemia** tras el parto, también tienen **menos riesgo de hipertensión y depresión postparto**. La **osteoporosis** y los **cánceres de mama y de ovario son menos frecuentes** en aquellas mujeres que amamantaron a sus hijos.

Un trabajo duro o estresante puede interferir con la lactancia materna, de modo que resulta muy beneficiosa cualquier ayuda que pueda ofrecerse a la madre para descargarla de otro tipo de tareas, bien por parte del padre u otros miembros de la familia. La ayuda, el apoyo y la comprensión del padre y de otros familiares (abuela, hermanas, amigas) son elementos esenciales para el buen desarrollo de la lactancia

Más información: Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría. <http://www.aeped.es/lactanciamaterna/lactmat.htm>

## Lactancia Materna, una mirada hacia atrás

A finales del siglo XIX, el avance tecnológico permitió la manufactura industrial de muchos productos que hasta entonces se realizaban artesanalmente. Se desarrolla la industria química y farmacéutica que comienza a elaborar ingeniosamente a mediados del pasado siglo XX un alimento sustitutivo de la leche humana: la leche "maternizada". Esta denominación original fue abolida, pero expresa significativamente el objetivo del producto: sustituir a la leche materna<sup>1</sup>.

Tras la Segunda Guerra Mundial, coincidiendo con el desarrollo de las fórmulas adaptadas, la Lactancia Materna (LM) fue abandonándose progresivamente alcanzando en Estados Unidos durante la década de los 60 cifras prácticamente indetectables<sup>2</sup>. Esta moda se trasladó desde Estados Unidos a Europa Occidental y posteriormente a Europa Oriental.

Con un retraso aproximado de quince o veinte años se exportó posteriormente a los países menos desarrollados. Es precisamente en los países más pobres y en las clases más deprimidas donde las consecuencias del abandono indiscriminado de la LM tienen mayor impacto. En estos países rápidamente aumentó la morbimortalidad infantil: los bebés enfermaban y fallecían masivamente como consecuencia fundamentalmente de procesos infecciosos y deshidratación. Estos procesos eran atribuibles a la incorrecta preparación de los biberones (preparación sin medidas higiénicas adecuadas y/o con una concentración incorrecta) conjuntamente a la pérdida de la principal defensa natural disponible, la leche materna.

Es así como se puso de manifiesto la indudable asociación entre la pérdida de salud y el abandono de la LM. En los países "más desarrollados", a finales de los años 70 comenzaron a realizar importantes campañas de promoción de la LM, que consiguieron destacados incrementos de su prevalencia<sup>3</sup>. Sin embargo estas

---

<sup>1</sup> Barriuso L., Miguel M. de, Sánchez M.. Lactancia materna: factor de salud. Recuerdo histórico. Anales Sis San Navarra (revista en la Internet). 2007 Dic (citado 2009 Ago 05) ; 30(3): 383-391. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000500007&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000500007&lng=es)

<sup>2</sup> Lawrence RA. Tendencias de la lactancia materna: un modo de actuar. Pediatrics (ed española) 1991; 32: 191-192.

<sup>3</sup> Samuels SE, Margen S, Schoen EJ. Incidence and duration of breast-feeding in a health maintenance organization population. Am J Clin Nutr 1985; 42: 504-510.

campañas tuvieron poco impacto en los países más pobres, a pesar de ser los más perjudicados.

La lactancia materna es un reflejo de los valores de cada cultura. Como tal, la lactancia ha sufrido transformaciones a través del tiempo y ha tenido que adaptarse a cada periodo. Actualmente los cambios en la sociedad conducen a que los bebés no sean alimentados con leche materna<sup>4</sup>. La lactancia artificial llegó a tener tanto éxito que el amamantamiento incluso parecía haber pasado de moda y se consideraba que la mujer moderna y trabajadora no debía perder el tiempo en ello.

A pesar de toda la evidencia científica disponible en la actualidad, la incidencia y la duración de la lactancia materna en España están muy por debajo de las recomendaciones que desde hace años realizan diversas organizaciones internacionales<sup>4</sup>.

## Lactancia Materna, un acto ecológico y económico

Tal y como señala la Alianza Mundial para la Lactancia Materna (WABA, en sus siglas en inglés), es necesario aumentar la conciencia pública del valor económico del amamantamiento.

Destaca que permite un importante ahorro a las familias ante el elevado coste de las fórmulas infantiles y complementos para alimentación artificial. De hecho, el Comité de Lactancia Materna de la AEP afirma que cada familia puede ahorrar cada año en estos productos 600 euros. Aparte del ahorro que supone para las familias, la lactancia materna se ha asociado con una reducción en la tasa de mortalidad infantil y evita muchos gastos en la utilización de servicios sanitarios y medicamentos, puesto que previene enfermedades infecciosas<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Llorens Mira Beatriz, Ferrer Hernández Elena, Morales Camacho Vanesa, Alenda Botella Ana. Creímos en la lactancia materna: Una aproximación de la experiencia en tres generaciones. Index Enferm (revista en la Internet). 2007 Nov (citado 2009 Ago 05); 16(58): 34-38. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962007000300007&Ing=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962007000300007&Ing=es)

<sup>5</sup> Gallardo, Lucía. El pecho contra el biberón. El pecho contra el biberón. La lactancia materna renace. Revista Economía de la Salud. (revista en Internet). 2003 Nov – Dic (consultado 200 Ago 05): 246-248. Disponible en: [http://www.economiadelasalud.com/Ediciones/25/08\\_enportada/08\\_lactancia.htm](http://www.economiadelasalud.com/Ediciones/25/08_enportada/08_lactancia.htm)

Asimismo, la lactancia natural promueve la salud de la mujer, puesto que reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario. El ahorro en costes hospitalarios y en medicamentos de todas estas patologías debe sumarse al originado por la disminución del absentismo laboral y aumento de productividad<sup>5</sup>.

La LM constituye un **acto ecológico** puesto que no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse con lo que se ahorra energía y se evita contaminación del medio ambiente.

La leche artificial para bebés, tiene serias repercusiones medioambientales ¿por qué? Algunas razones son<sup>6</sup>:

- **Grandes producciones de leche de vaca en todo el mundo.** En los Estados Unidos, por ejemplo, se producen ¡20 millones de toneladas de leche de vaca en un año! y una buena parte de ésta es usada para leche artificial y otras comidas para bebés. Cada vaca consume 3 toneladas y media de sustancia vegetal en un año. Para obtener la tierra para el ganado, millones de árboles son cortados. Bosques son quemados y muchas especies de animales y plantas son destruidos.
- La producción de leches en polvo y otras comidas para bebés, requiere hervir a altas temperaturas, lo cual **desperdicia mucha electricidad.**
- **Desperdicio de un inmenso volumen de papel, cartón, metal, plásticos, etc.,** para empacar comidas para bebés y en la manufactura de biberones y tetinas. Estos son raramente reciclados y continúan contaminando el planeta.
- En las casas, en todo el mundo, **una enorme cantidad de agua, gas, electricidad y madera es desperdiciada preparando leche y esterilizando biberones.** Los vehículos usados para llevar las comidas para bebés en todo el mundo desperdician millones de litros de combustible y contribuyen a la contaminación del aire.

---

<sup>6</sup> Adaptación del documento "Dar el pecho es un acto ecológico". WABA. Disponible en: <http://www.waba.org.my/resources/otherlanguages/Spcomics01.htm>