UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Dra. Lilliam Marín Arias, investigadora del Instituto de Investigaciones en Salud y responsable del proyecto ED-2842 Promoción de la lactancia materna y alimentación del niño y la niña menor de un año en la comunidad (Prolamanco).

Laura Rodríguez Rodríguez

Por Lilliam Marín, investigadora del Instituto de Investigaciones en Salud (Inisa)

Voz experta: La lactancia materna: una práctica poco valorada

4 AGO 2022 Salud

"En todas las especies de mamíferos, el ciclo reproductivo comprende tanto el embarazo como la lactancia: en ausencia de esta última, ninguna de estas especies, incluida la humana, podría haber sobrevivido" Bo Vahlquist, 1981.

Desde hace 30 años, se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM) del 1 al 7 de agosto, con el propósito de ofrecer un espacio para la reflexión y la toma de conciencia sobre la importancia de esta práctica de alimentación. Además, brinda la oportunidad de revisar qué se está realizando en los ámbitos relacionados con la lactancia materna en diferentes lugares del mundo, permitiendo orientar tanto el trabajo colectivo como el individual. Para este año el lema de la SMLM es: "Impulsemos la lactancia materna: apoyando y educando".

A pesar del trabajo de promoción, apoyo y defesa de la lactancia materna que realizan cientos de personas diariamente en todo el mundo, esta es la única ocasión en el año, donde el tema de lactancia materna se escucha un poco en los medios de comunicación, al menos en nuestro país. Mi experiencia en la Universidad de Costa Rica como docente, investigadora y responsable de un proyecto de extensión docente de promoción de la lactancia materna y alimentación de los niños y niñas menores de un año en la comunidad (ED-2842 Proyecto PROLAMANCO), con 15 años de trabajar en el tema de salud materno infantil con madres en la comunidad, me ha demostrado que, a pesar de estar inmersa en una cultura que dice proteger la lactancia materna, la sociedad costarricense desconoce el valor que tiene esta sustancia que brota de los pechos de una mujer. Pero no solo es la pérdida del conocimiento colectivo, también es el desconocimiento de los profesionales de salud que brindan atención a la madre y su hijo.

Desde mi perspectiva, para poder promover, proteger y defender la lactancia materna debemos primero saber qué es la leche humana. La leche humana es una sustancia que se produce en la glándula mamaria de las hembras de la clase mamífera con la finalidad de tener disponible en todo momento el alimento que la cría necesita en sus primeros meses de vida o incluso primeros años. Esta característica tan particular, permite garantizar la seguridad alimentaria de la cría humana desde sus primeros días de vida.

Las madres producen leche humana con características únicas y específicas para su hijo, brindándole no sólo los nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado nutricional, sino que también aporta una serie de componentes inmunológicos y sustancias bioactivas no nutritivas que favorecen la supervivencia de los niños y contribuye a la prevención de enfermedades. Además, la lactancia materna promueve el vínculo entre la madre y su bebé, independientemente del entorno, brindándole estabilidad emocional y contribuyendo al establecimiento de su personalidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce en muchos de sus documentos que la lactancia materna es esencial para lograr un crecimiento, desarrollo y salud óptimos de los niños, recomendando, por lo tanto, que los niños inicien la lactancia dentro de la primera hora de vida, se alimenten únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses y luego reciban alimentos complementarios a la leche materna, adecuados y seguros mientras la lactancia materna continúa hasta los 2 años de edad o más.

La tasa de inicio de lactancia materna en Costa Rica es relativamente alta, pues el 80% de los niños y niñas recibió lactancia materna en el primer día de nacimiento y el 93,6% de ellos niños fueron amamantados alguna vez. Sin embargo, sólo el 27,7% de los niños y niñas llegan a los seis meses alimentados de forma exclusiva con leche materna, siendo la zona rural la que mejor panorama presenta (35,3%) comparado con la zona urbana (24,3%).

Si en el mundo se lograra cumplir con la recomendación brindada por la OMS y se aumentara la práctica de la lactancia materna, se prevendría la muerte de 823.000 niños y niñas aproximadamente y 20.000 muertes por cáncer de mama cada año. El no brindar lactancia materna a los niños, genera pérdidas económicas anuales de alrededor de $302 mil millones en el mundo.

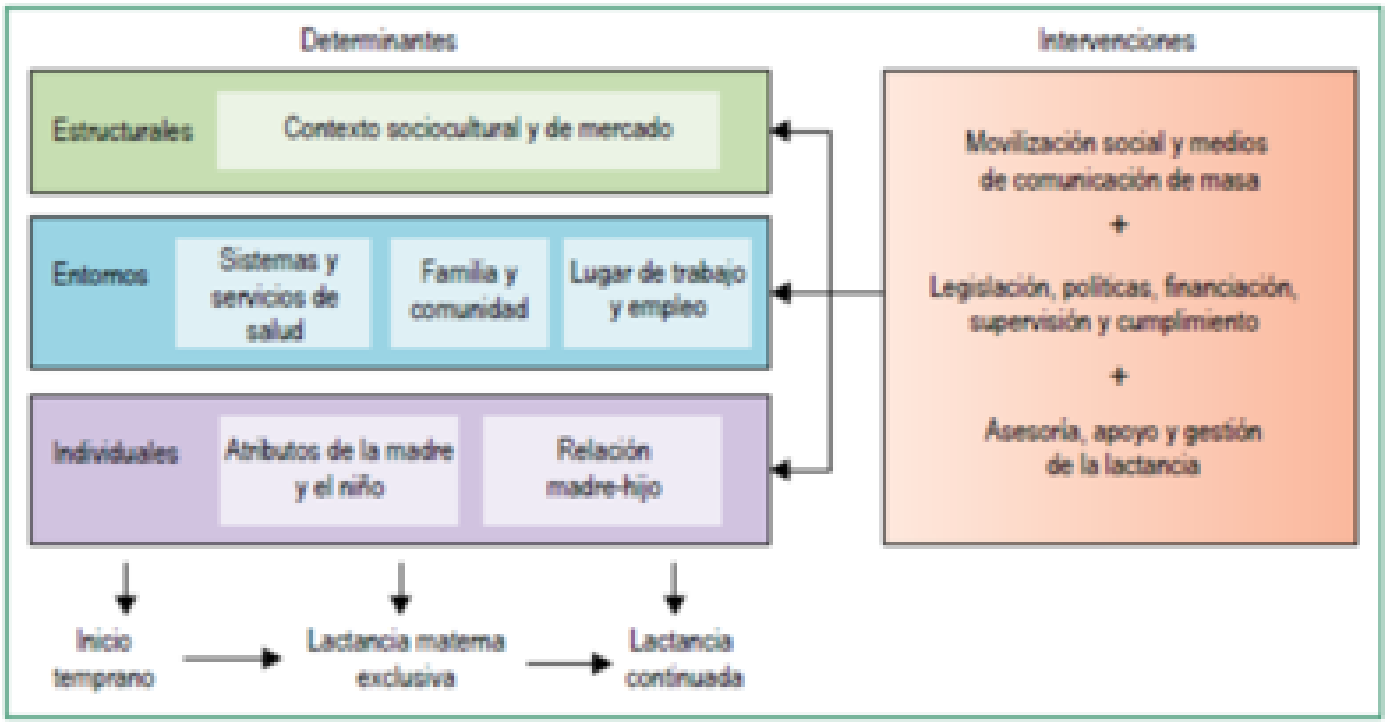

Figura 1. Los componentes de un entorno propicio para la lactancia materna - un modelo conceptual tomado de Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., Horton, S., Lutter, C. K.,

Se debe recalcar, que la lactancia materna es una de las mejores inversiones para salvar la vida de muchos niños y niñas, pues previene la malnutrición en todas sus formas, garantiza la seguridad alimentaria y nutricional de los niños y sus familias, favoreciendo la salud a corto, mediano y largo plazo, lo que contribuye al desarrollo socioeconómico de las personas y los países, y además, contribuye a romper el ciclo de la pobreza y el hambre.

Para lograr lo anterior, se requiere de la construcción de un entorno que contribuya al establecimiento de prácticas adecuadas de lactancia materna, que considere los factores determinantes que operan en diferentes niveles y afectan las decisiones y comportamientos de la lactancia materna a lo largo del tiempo (Figura 1), donde el estado y sus instituciones juegan un rol fundamental. Por lo tanto, la promoción, la protección y el apoyo a la lactancia materna son estrategias importantes a incorporar a nivel estructural, individual y de entornos.

En este sentido, Costa Rica ha trabajado en crear un marco normativo, siendo uno de los pocos países de Latinoamérica que cuenta con una Política Pública de Lactancia Materna, así como una Ley que promueve y protege a lactancia materna (Ley 7430), con el fin de fomentar la nutrición segura y suficiente para los lactantes, mediante la educación de la familia y la protección de la lactancia materna. Asimismo, la Ley 7430 busca dar apoyo específico a los programas y las actividades que promueva la lactancia materna y ejerce una acción regulatoria y fiscalizadora de la publicidad y la distribución de los sucedáneos de la leche materna, de los alimentos complementarios, cuando se comercialicen como tales, y de los utensilios conexos. A la vez, busca cumplir con el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de leche materna.

Es necesario recalcar la importancia de brindar apoyo a las madres en el proceso de lactancia, cualquiera que sea su contexto sociocultural. Para garantizar un apoyo efectivo, deben contar con una Cadena Afectiva de Apoyo a la lactancia materna, pues se ha visto que un entorno que estimule esta forma de alimentación permitirá a las madres amamantar de manera óptima y por más tiempo a sus hijos.

Con el fin de mejorar y aumentar la capacidad de la Cadena Afectiva de Apoyo se requiere educar a todos los actores involucrados con el proceso de lactancia materna. Se requiere la transformación o modernización de los sistemas existentes, la revisión y actualización de las políticas y leyes nacionales, la construcción de alianzas sin conflictos de interés para fortalecer las políticas y programas de lactancia materna y alimentación infantil. Además, es necesario que los profesionales del área de la salud cuenten con educación y capacitación basada en la evidencia científica para brindar de una correcta educación, apoyo y acompañamiento a las madres y su familia, y no basar sus recomendaciones en sus prejuicios o en criterios comerciales.

Aunque no lo parezca, el apoyo de los centros de trabajo a las trabajadoras que amamantan a sus hijos, puede generar ahorros a los empleadores. Varios estudios indican que las empresas con un programa de apoyo a la lactancia materna ahorran un promedio de 3 dólares por cada dólar que invierten. Por lo tanto, la implementación de una política de apoyo a la lactancia materna dentro del lugar de trabajo es rentable hasta para la empresa.

En este momento, es necesario que las universidades públicas del país participemos activamente en la promoción de la salud materno infantil desde los diferentes ámbitos de nuestro quehacer. El aporte que brindemos a la sociedad costarricense se traducirá no sólo en la formación humanística de los futuros profesionales, sino en la construcción social de la salud, donde se abogue por la importancia de la alimentación durante la

infancia con énfasis en el promoción de la lactancia materna, como forma de asegurar un desarrollo óptimo a temprana edad y ganancias en el capital humano a largo plazo.

Como también lo admite el Banco Mundial “La evidencia sobre la lactancia materna no deja ninguna duda de que es una inversión inteligente y rentable en un futuro más próspero. Garanticemos que todos los niños y todas las naciones puedan gozar de los beneficios de la lactancia materna”.

¿Desea enviar sus artículos a este espacio?

Los artículos de opinión de *Voz experta UCR* tocan temas de coyuntura en textos de 6 000 a 8 000 caracteres con espacios. La persona autora debe estar activa en su respectiva unidad académica, facilitar su correo institucional y una línea de descripción de sus atestados. Los textos deben dirigirse al correo de la persona de la Sección de Prensa a cargo de cada unidad. En el siguiente enlace, puede consultar los correos electrónicos del personal en periodismo: https://odi.ucr.ac.cr/prensa.html

Lilliam Marín Arias
Responsable del proyecto ED-2842 Promoción de la lactancia materna y alimentación del niño y la niña menor de un año en la comunidad (Prolamanco)