

Ideales

Otro espacio para pensar



Instituto de Educación
a Distancia **IDEAD**

Beneficios de la lactancia materna, una breve descripción

*Nathaly García Gantiva¹⁹
Milton Guayazán Andrade²⁰*

Introducción

La lactancia materna (LM) es el primer paso para promover el desarrollo saludable del recién nacido. Para Toloza (2020) presenta múltiples ventajas: en cuanto a la salud del bebé, se resalta su papel en el crecimiento físico, así como su capacidad para prevenir enfermedades y promover el desarrollo cognitivo. Su impacto en la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad y su asociación con un menor riesgo de enfermedades no transmisibles en la edad adulta. Para las madres, la lactancia materna humana se vincula con una reducción de la mortalidad y las complicaciones posparto, así como con la disminución del riesgo de cáncer de mama y ovarios. También se destaca su contribución a la recuperación posparto y la pérdida de peso, junto con la promoción de un vínculo emocional con el bebé.

En términos económicos y ambientales, la LM reduce los costos asociados con la alimentación infantil y la atención médica, lo que a su vez impacta positivamente en la productividad nacional e internacional. Además, se destaca su contribución a la sostenibilidad ambiental al reducir la producción de desechos y las emisiones de gases de efecto invernadero

asociadas con la fabricación y transporte de fórmulas infantiles. Este texto busca resaltar la LM como una práctica beneficiosa a nivel individual, social, económico y ambiental, con implicaciones significativas para la salud y el desarrollo humano, así como para la conservación del medio ambiente.

Lactancia materna

La LM es definida por Ares, Arena & Gómez (2016) como el proceso de alimentación del niño con la leche que es producida por la madre de este, considerándose como el mejor alimento para cubrir sus requerimientos nutricionales y necesidades energéticas de macro y micronutrientes. Es la forma más idónea de alimentación por lo que ha sido reconocida universalmente como el alimento por excelencia para el recién nacido.

Diversos estudios han documentado los efectos positivos de este tipo de alimentación en la salud y el desarrollo infantil, razón por la cual la OMS recomienda la LM exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Sin embargo, cuando la madre no puede lactar, existen algunas alternativas como los bancos de leche humana,

19. Estudiante, integrante del semillero de investigación Serendipia, Universidad del Tolima. ngarciag@ut.edu.co

20. Docente catedrático, integrante del semillero de investigación Serendipia, Universidad del Tolima. mguayazana@ut.edu.co

las madres nodrizas o la LM diferida en donde la madre hace extracción de su leche y el lactante la recibe a través de biberón.

A nivel nacional se han dictado planes que buscan promover esta práctica: el Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria 2021-2030, surge como una estrategia pública que orienta las intervenciones de protección de las niñas y los niños desde la gestación hasta los dos años de vida, por medio de un conjunto de líneas estratégicas, productos y acciones, orientados a la mejor nutrición disponible basada en la adecuada práctica de lactancia materna como lo ha señalado Salutia (2021). A nivel distrital el proyecto de *Acuerdo 422 de 2017* establece las estrategias para la protección, promoción, fomento y apoyo a la cultura de la lactancia materna en el Distrito Capital y recientemente la *Ley 2306 de 2023* que busca la protección y apoyo a la maternidad y la primera infancia. Lo anterior, hace hincapié en el reconocimiento del derecho de las mujeres a amamantar a sus hijas e hijos en el espacio público, sin ningún tipo de discriminación ni restricción. La LM ha despertado interés en otros campos como en la ambiental y económico, en este texto se destacan las implicaciones y beneficios de la LM en varios niveles.

Beneficios para el bebé y la madre

El Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) considera que la LM favorece el crecimiento, desarrollo físico e intelectual de los niños satisfaciendo su sed y necesidades alimentarias. De igual manera la OMS (2014) establece que mediante este tipo de alimentación se reduce la mortalidad por diarrea, enfermedades respiratorias y otras enfermedades infecciosas, regulando la digestión del bebé. La LM Contiene anticuerpos y factores inmunológicos que le permiten fortalecer su sistema inmune que se encuentra en desarrollo, combate problemas respiratorios,

problemas digestivos, alergias, desnutrición y deshidratación; disminuye la prevalencia de sobrepeso y obesidad en cerca del 10% y genera un efecto contra la hipertensión, la diabetes, la maloclusión y ciertas enfermedades no transmisibles de aparición tardía.

Los beneficios de la LM no son sólo a nivel nutricional o de ausencia de enfermedad, sino a nivel cognitivo. Los niños y niñas alimentados con leche materna tendrán un mayor coeficiente intelectual. Franco et, al; (2020) consideran que este tipo de alimentación contribuye a brindar a todos los lactantes una ventaja nutricional para el éxito en la vida, asegurando tasas más altas de éxito en la vida escolar; además, beneficia el vínculo afectivo y emocional del bebé con su madre. La lactancia es uno de los momentos enriquecedores para la formación del vínculo entre madre e hijo. Marín, Jimenes & Villa Marín (2015) establecen que la LM también proporciona un sin número de manifestaciones afectivas por parte de la madre y del niño, donde estos dos están haciendo un intercambio que resulta beneficioso para ambos.

Las madres que amamantan sus hijos disminuyen el riesgo de cáncer de mama o cáncer de ovarios (Novillo-Luzuriaga & Robles Calderón, 2019, p. 33), se reduce la mortalidad de la madre al disminuir la probabilidad de hemorragias posparto y por ende el riesgo de padecer anemia. De la misma manera, favorece la expulsión de la placenta, evita la mastitis y disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario (Ministerio de Salud y Protección Social, 2024).

De la misma manera, la lactancia ayuda a que el útero vuelva pronto a su tamaño natural debido a que la oxitocina estimula la contracción del útero. Esto debido a que, al utilizar más calorías de lo habitual ayuda a regular el peso ideal. Para Lugo & Guerrero (2019) la LM disminuye el riesgo de depresión posparto y ansiedad

maternas, la lactancia se asocia con mejores resultados de salud mental de la madre debido a que beneficia el vínculo de amor con el bebé al sentir confianza y afecto por su hijo.

Beneficios ambientales y económicos

La producción de fórmulas infantiles aumenta el daño ambiental y debe ser una cuestión de creciente preocupación global. Liborio & Espejel (2021) consideran que la leche humana es un recurso natural, seguro y renovable, que no afecta el ambiente. En cambio, la producción de fórmulas lácteas aumenta el daño ambiental, la industria de lácteos contribuye al aumento de los gases de efecto invernadero (GEI) a nivel mundial. Los gases de invernadero mantienen la superficie del planeta caliente como para alojar vida. Sin embargo, como resultado del consumo de combustibles fósiles, la ganadería y otras actividades humanas, los niveles de estos gases van en aumento, este incremento es la causa más probable del cambio climático global.

Por otro lado, a la ganadería se le atribuye un 14,5% del total anual de GEI a nivel mundial, para producir leche de fórmula se requiere de grandes lotes de ganado vacuno que aumentan la cantidad de metano libre en la atmósfera la LM contribuye a la disminución del efecto invernadero por cuanto no usa productos derivados de la ganadería. La forma más sutil y universal de degradación ambiental es la contaminación causada por agroquímicos, desechos industriales y emisiones de medios de transporte.

Para el empaque de las fórmulas infantiles procesadas, se deben usar altas cantidades de metal, papel y plástico que no siempre provienen de fuente renovables o recicladas. Como consecuencia, aumenta la cantidad de residuos que van a los rellenos sanitarios de cada ciudad o municipio, a esto se suma la larga cadena de transporte y distribución, se deben recorrer miles

de kilómetros alrededor del mundo en medios de transporte que usan combustibles fósiles para su movimiento, aumentando la emisión de agentes contaminantes tóxicos a la atmósfera afectando la calidad del aire.

La leche de fórmula generalmente esta adicionada con suplementos derivados de aceite de palma, coco o pescado. Una de las causas principales de la pérdida de la biodiversidad es la destrucción del hábitat como resultado de la expansión de la población y de actividades humanas como la agricultura y los monocultivos, entre ellos la palma de aceite usada como sucedáneo en la leche de fórmula. La expansión de la palma de aceite ha contribuido a la deforestación tropical y a pérdidas asociadas a la biodiversidad, las funciones del ecosistema y los servicios ecosistémicos asociados a la huella ecológica (Pardo & Ocampo, 2019, p. 81). La huella ecológica puede ser entendida como el impacto ambiental provocado por un individuo, una población, un país o una región cuando usa recursos naturales para cubrir sus necesidades lo que repercute en lo económico, lo ambiental y lo social. Optar por la lactancia materna evita el impacto negativo en la huella ecológica que proviene de los ingredientes de la fórmula infantil, tanto de la leche en polvo como de otros componentes añadidos como aceites y vitaminas (Thefoodtech, 2024).

La LM tiene múltiples beneficios que están asociados a lo económico, por ejemplo, se favorece el ahorro monetario y de tiempo al no tener que comprar ni preparar leches de fórmula. Como contribución, no se debe limpiar o esterilizar elementos para el consumo de leche materna, por lo que existe un ahorro en envases, agua y productos de limpieza. De esta manera, para su preparación no requiere ningún tipo de energía ya que viene lista y se puede encontrar a libre demanda.

Según Díaz (2016) existe la posibilidad de disminuir las posibilidades de contagio de

enfermedades en los lactantes generando una reducción en el gasto en asistencia médica, esto respaldado por el MSPS (2019) mediante el análisis de impacto normativo para la lactancia materna, donde menciona que existe una disminución de los gastos en salud para el país, pues se reduce la morbilidad infantil; los niños crecen y serán ciudadanos con mejores capacidades físicas e intelectuales y, en consecuencia, mejora la productividad nacional e internacional. De igual manera la Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas en cabeza del MPS (2019) establece que la LM contribuye al desarrollo del capital humano y tiene un impacto financiero importante, debido a que no practicar la lactancia se asocia con menores capacidades intelectuales y una pérdida económica en el ingreso nacional bruto.

Conclusiones

La lactancia materna es el mejor alimento para el recién nacido, cumple con los elementos nutricionales necesarios para garantizar una adecuada nutrición. Además de ser un alimento puro y natural, la leche materna mejora la calidad de vida de la madre – hijo porque garantiza la salud y el desarrollo a diferentes niveles; los protege de enfermedades e infecciones reduciendo así el gasto social y de salud, asegura la igualdad en el acceso porque su forma de acceder es sencilla. Por lo tanto, está amparada por los Estados, lo que podría ser una contribución a la reducción de la pobreza. Sumado a esto, contribuye al bienestar emocional de la madre creando fuertes vínculos afectivos que se establecen para toda la vida, ayudando a mejorar sus procesos cognitivos.

Es evidente que los sucedáneos que intentan reemplazar la leche materna dejan su huella ecológica y afectan los ecosistemas de forma drástica. Estos requieren de grandes extensiones de tierra para ganadería o monocultivos y de acceso a agua potable. La LM evita el gasto

de agua y la contaminación ambiental que se genera de la producción de leche de fórmula, así como de su envasado, transporte y distribución. Es necesario que desde las entidades se gestionen políticas públicas y programas más sólidos que promuevan entornos favorables para la LM, incluyendo apoyo en el lugar de trabajo, servicios de salud accesibles y campañas educativas continuas que informen y eduquen sobre el uso responsable de las fórmulas infantiles (alimento artificial). debido a que esta debe ser la última opción de alimentación cuando en ocasiones por múltiples factores la madre no puede amamantar. Lo anterior según sugiere la OMS, estas iniciativas no sólo pueden mejorar la salud infantil y materna, sino también pueden contribuir significativamente a la conservación ambiental a largo plazo.

Referencias bibliográficas

- Amaro, Lorena. (2019) “Cualquier trazo en la tierra se borra cuando toca el agua”: la escritura nomádica de Margarita García Robayo. EN: *Letral*. Revista. N° 22-Julio de 2019. Universidad Pontificia de Chile.
- Brahma, P., & Valdés, V. (2017). Beneficios de la lactancia materna y riesgos de no amamantar. *Revista Chilena de Pediatría*, 1(88), 7 - 14. <https://doi.org/10.4067/s0370-41062017000100001>
- Ares Segura, S., Arena Ansótegui, J., & Díaz Gómez, M. (2016). laimportaciadelanutriciónmaterna durante la lactancia, ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales? *Anales de pediatría*, 84(6), 347 - 354. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.anpedi.2015.07.024>
- Cortes Florez, C. d. (2023). Beneficios de la lactancia materna en niños. *Journal Scientific MQR Investigar*, 7(4), 3 - 16.
- Franco, A., Cuervo, J. A., Sánchez, K. S., Rativa, D., Jiménez, N., & Camacho, J. H. (2020). Consideraciones de la lactancia materna. *Revista Médica Sanitas*, 23(1), 44 - 47. <https://doi.org/https://doi.org/10.26852/01234250.49>
- Gorrita, R., Bárcenas Belló, Y., Gorrita Pérez, Y., & Brito, B. (2013). Estrés y ansiedad maternos y su relación con el éxito de la lactancia materna. *Revista cubana de pediatría*, 86(2), 179 - 188.
- Lugo Anduaga, Y., & Guerrero Hernández, R. (2019). Depresión posparto como factor asociado al abandono de la lactancia materna. *atención Familiar*, 23(3), 89 - 94. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22201/facmed.14058871p.2019.3.70033>
- Marín Ospina, J., Jiménez Urrego, A., & Villamarín Betancourt, E. (2015). La importancia de la lactancia en el desarrollo físico, psíquico y relacional del niño. *Vínculo – Revista do NESME*, 12(1), 7- 18.
- Ministerio de Protección Social. (2010). *Plan Decenal Lactancia Materna 2010-2020. Un imperativo público para la protección y la alimentación adecuada de los niños y niñas menores de dos años.*
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). *Análisis de impacto normativo lactancia materna.*
- Ministerio de Salud y Protección Social. (01 de 07 de 2024). www.minsalud.gov.co. <https://acortar.link/EtwSAN>
- Novillo-Luzuriaga, N., Robles-Amaya, J., & Calderón-Cisneros, J. (2019). Beneficios de la lactancia materna y factores asociados a la interrupción de esta práctica. *Enfermería investiga: Investigación, vinculación, docencia y gestión*, 4(5), 29 - 35.
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Plan de aplicación integral sobre nutrición materna, del lactante y del niño pequeño.*

Pardo, L., & Ocampo, N. (2019). Contexto del impacto ambiental de la palma de aceite en Colombia. *Palmas*, 40(3), 79 - 88.

Salutia., F. (2021). *Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria- PDLMAC 2021-2030*.

Thefoodtech. (2 de 7 de 2024). *Thefoodtech*. <https://thefoodtech.com/nutricion-y-salud/la-lactancia-materna-mejora-la-sostenibilidad-medioambiental/>

Tolosa Suárez, L., Lee Osorno, B., Paola Andreina , C., & Martínez Torres, J. (2020). Percepción de las madres primíparas sobre lactancia materna exclusiva en un hospital de segundo nivel de atención en Pamplona, norte de Santander – Colombia. *Revista Cuidado y Ocupación Humana.* , 9(1), 52 - 65.

Referencia

Nathaly García Gantiva & Milton Guayazán Andrade. ***Beneficios de la lactancia materna, una breve descripción.***

Revista Ideales, otro espacio para pensar. (2024). Vol. 17, 2024, pp. 79-84

Fecha de recepción: abril 2024

Fecha de aprobación: julio 2024



Universidad
del Tolima



ACREDITADA
DE ALTA CALIDAD

**Instituto de Educación
a Distancia *IDEAD***

¡Construimos la universidad que soñamos!