

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores niegan tener conflictos de interés en la presente publicación

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rivera-Valdivia Á, León-Bratti M-P, Chinchilla A. Accidentes ocupacionales y conocimiento sobre precauciones universales en internos universitarios costarricenses. Acta Médica Costarric. abril de 2005;47(2):89–93.

2. Galán-Rodas E, Díaz-Vélez C, Maguiña Vargas C, Ville- na Vizcarra J. Bioseguridad durante el Internado de Medicina en Hospitales de Trujillo - La Libertad 2010: a propósito de la muerte de un estudiante de medicina. Acta Médica Peru. abril de 2010;27(2):119–22.
3. Flores Seña C, Samalvides Cuba F. Conocimientos sobre bioseguridad en estudiantes de medicina de una universidad peruana. Rev Medica Hered. octubre de 2005;16(4):253–9.

CORRESPONDENCIA:

Juliana Zamora Valverde

Email: juzava03@gmail.com

¿Es la leche materna el mejor alimento para el lactante?

Is breast milk the best food for infants?

Carolina Muñoz ^{1a}

Señor Editor. La producción de leche materna en mujeres en el periodo pre y post parto es parte de un proceso fisiológico que involucra aspectos hormonales y nutricionales; esta cadena de acontecimientos tiene como objetivo producir una sustancia con todos los nutrientes necesarios para el bebé, para un adecuado crecimiento. Dentro de las sustancias que contiene la leche materna se pueden mencionar compuestos nitrogenados que ayudan a reforzar el sistema inmunológico del lactante, hierro con una buena biodisponibilidad para ser utilizado, enzimas como lisozima que actúa como bactericida y lipasa que tiene la acción de inactivar la *Giardia lamblia*; Contiene carbohidratos como la lactosa que brinda energía al lactante, lípidos que proporcionan el 50% de las calorías, minerales como calcio y fosforo y vitaminas con excepción de vitamina K.(1)

El aporte adecuado de leche materna tiene ventajas tanto psicológicas ya que se forma un vínculo madre- hijo importante y físicas al proteger al bebé contra infecciones y disminuye la incidencia y severidad de los cuadros, ayuda a promover el neurodesarrollo, disminuye el riesgo de padecer enfermedades crónicas como asma, diabetes, menor incidencia de cánceres como linfoma y leucemia, disminuye el riesgo de sobre-

peso y obesidad y disminuye el riesgo de muerte súbita infantil. Además también posee ventajas para la madre dentro de las cuales se puede mencionar: disminuye el riesgo de cáncer de mama y de ovario, ayuda a la involución uterina, disminuye el sangrado posparto y ayuda a volver al peso normal antes del parto. (2)

A pesar del sin número de beneficios que brinda la lactancia materna hay varios factores que influyen y llevan a las madres a acortar este periodo y sustituirlo por alimentos de consumo diario por los adultos; factores socioeconómicos: madres solteras o de bajos recursos donde ir a trabajar es una necesidad y la mayoría de las veces no se les brinda el espacio para amamantar; también las clases sociales altas se ven afectadas, ya que tienen la posibilidad económica de adquirir formulas artificiales. Factores culturales: Se ve influenciado por los mitos que hay en la cultura acerca de la lactancia, además de que muchas mujeres se ven cohibidas de dar de mamar en un lugar público, esto debido a la visualización de la mujer como objeto sexual o incluso a la prohibición de esta práctica en lugares públicos.

1. Escuela de Medicina y Cirugía. Universidad Hispanoamericana. San José, Costa Rica

a. Estudiante de medicina

Recibido: 06-01-2015 Aprobado: 30-01-2016

Citar como: Muñoz C. ¿Es la leche materna el mejor alimento para el lactante?. Rev Hisp Cienc Salud. 2016;2(1): 107-8

Factores asociados al sistema de salud: Se menciona la importancia de darle a la madre un seguimiento pre y post parto, donde se le hagan saber a la madre los beneficios de la lactancia materna, se le eduque acerca de la manera correcta de amamantar (posición del bebé, intervalos entre comidas, signos de buena alimentación) y se evacuen dudas que puedan surgir en el proceso. Y también se pueden mencionar factores psicológicos y relacionados con la percepción de la madre respecto a la producción de leche materna. (3)

Es de importancia también mencionar que existen situaciones donde la lactancia materna está contraindicada como en casos donde la madre se niega a dar de mamar, madre con tuberculosis activa, abscesos en el pezón, consumo de fármacos (amiodarona, derivados del ergot), madre que consume drogas, madre VIH +, madre con enfermedad neurológica grave, niño con galactosemia, entre otras.(4)

Finalmente, destacar que existe numerosa evidencia científica que considera a la leche materna como el mejor alimento para el lactante, ya que como se mencionó brinda múltiples beneficios en salud a la madre y el bebé además del ahorro que representa en comparación a la compra de fórmulas artificiales que poseen un alto costo; Por esto es importante que el personal de salud dedique tiempo en la consulta a brindar esta información a las madres, para así fomentar la lactancia materna y formar una relación más estrecha entre personal de salud y el paciente, redundando en mayor seguridad a las madres que atraviesan este proceso.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores niegan tener conflictos de interés en la presente publicación

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Macías SM, Rodríguez S, Ferrer R de, A P. Leche materna: composición y factores condicionantes de la lactancia. Arch Argent Pediatría. octubre de 2006;104(5):423-30.
2. Avila ML. Lactancia Materna y uso de Leche Humana. Acta Pediátrica Costarric. enero de 2005;19(1):35-8.
3. Quirós CC. Factores socioeconómicos, culturales y asociados al sistema de salud que influyen en el amamantamiento. Rev Enferm Actual En Costa Rica. 2008;(15):4.
4. Vidal AV. La lactancia materna: técnica, contraindicaciones e interacciones con medicamentos. Pediatría Integral. 2007;11(4):307-17.

CORRESPONDENCIA:

Carolina Muñóz

Email: karitom@hotmail.es

ISSN: 2215-4248

Revista Hispanoamericana de
Ciencias de la Salud