

## Lactancia materna: un factor preventivo

Es la forma natural para alimentar al recién nacido, recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que se prolongue su proceso hasta al menos los 2 años. Se destaca el beneficio alimenticio, contiene todos los nutrientes esenciales que un bebé necesita, adecuados a sus requerimientos y en proporciones ideales. Aporta anticuerpos y células inmunitarias que ayudan a proteger al bebé de enfermedades y disminuye la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas en la vida adulta.

En la madre reduce el riesgo de hemorragia posparto, acelera la recuperación del útero a su tamaño normal, promueve vínculo emocional, se presenta como una opción económica y ecológica para la familia y el ambiente, al no requerir insumos adicionales para su administración y sus consecuentes desechos.

Durante la gestación, se produce diferenciación celular de los tejidos que se preparan para la producción láctea, este proceso disminuye la posibilidad que células se mantengan indiferenciadas y desarrollen eventualmente malignidad.

La disminución fisiológica de ciclos menstruales por la amenorrea que produce la lactancia reduce la exposición a estrógenos, los que se asocian a mayor riesgo de cáncer. Es importante destacar que la amenorrea ocasionada por métodos anticonceptivos incluye esta exposición a estrógenos, por lo que no es posible homologar con el factor preventivo que tiene el amamantar. El 2014, se publicó en Lancet un metaanálisis que estableció por 12 meses adicionales de lactancia una reducción de 4,3% el riesgo de desarrollar cáncer de mama, lo que, extendido a más meses, podía tener un efecto superior, resultando efectivo como medida preventiva.

Estos beneficios de la lactancia materna se mantienen a lo largo de la vida. Mujeres que han amamantado en el pasado, disminuyen la incidencia de cáncer de mama respecto de quienes no lo han hecho, según Vatten et. al. 2015. Este factor protector se acentúa en mujeres que han amamantado múltiples hijos y durante periodos prolongados.

Si bien existen factores genéticos y estilos de vida que pueden afectar

la posibilidad de desarrollar cáncer de mama, una estrategia preventiva efectiva es manejar la lactancia materna prolongada, basada en el amamantamiento directo.

Considerando lo planteado, las recomendaciones para promover la lactancia materna se pueden basar en la educación a la población general y a futuras madres sobre estos beneficios, ofrecer apoyo durante el parto y postparto, con asesoría, enfrentar los desafíos de la lactancia con conocimiento y estrategias adecuadas que promuevan el amamantamiento, como una actividad de autocuidado también dirigida hacia la madre, en colaboración con los Grupos de Apoyo a la Lactancia Materna (GALM).

Promocionar la lactancia materna es una directa contribución a la salud pública, al bienestar de la población, al desarrollo de una familia con factores protectores y estilo de vida saludable, al vínculo con los hijos, como contención y el último lazo directo con la esencia de la madre.

Sofía Munilla,  
docente carrera de Enfermería,  
Universidad Santo Tomás Viña del Mar