

Fuente: Mujeres

Fecha: 23 de junio de 2011

Título: LACTANCIA MATERNA: BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD

Link: <http://www.mujeres.cubaweb.cu/articulo.asp?a=2011&num=546&art=38>

**Salud**

[Imprimir](#) [Publicado](#)  
en No. 546

## LACTANCIA MATERNA: BENEFICIOS PARA NUESTRA SALUD

Por [Lirians Gordillo Piña](#)

Muchos se ha hablado de los beneficios de la lactancia materna para bebés y madres. Sin embargo en varios países desarrollados comienza a disminuir esta práctica tan saludable, sobre todo a partir del desarrollo de alimentos artificiales para estas etapas, los rigores sociales y laborales a los cuales están sujetas muchas mujeres y el incremento de estereotipos relacionados con el cuerpo y la lactancia.



La mayoría de la población reconoce como la lactancia materna influye positivamente en el desarrollo físico y psíquico de las y los recién nacidos, además previene enfermedades como la diabetes, las infecciones gastrointestinales y respiratorias. Sin contar el vínculo afectivo que se establece entre la mamá y el/la bebé.

Sin embargo, debemos hacer incapié además, en cuánto significa para la salud de las madres.

Cuando el bebé succiona el pezón inmediatamente después de nacer, se libera en el cuerpo de la madre una hormona llamada oxitocina, la cual favorece que el útero vuelva a su tamaño natural y que haya una menor pérdida de sangre posterior al parto.

Además, varios estudios han demostrado la alta incidencia de esta práctica en la prevención de enfermedades como el cáncer de ovario y de mamas pues al funcionar la glándula mamaria se logra madurez celular y, por lo tanto, menor incidencia de cáncer mamario.

También existen evidencias sobre la prevención de la osteoporosis, pues aunque ocurre aumento y disminución de calcio en sangre debido a la producción de leche y la pérdida por la lactancia, con el fin de contrarrestar la pérdida de calcio se produce un aumento de la absorción de este mineral, y a largo plazo las mujeres que dan pecho ven disminuidas las probabilidades de sufrir fracturas de cadera y columna durante la menopausia.

Contrario a criterios populares la bibliografía señala que la lactancia materna ayuda a reducir el peso corporal, ya que es una actividad que demanda gran cantidad de reservas energéticas, unas 500 calorías al día.

Además, según publica la revista médica SALUD+HEALTH INFO en su versión digital, un estudio reciente realizado con mujeres de unos sesenta años, demuestra los beneficios de la lactancia para el corazón. Según la publicación norteamericana la investigación reportó que aquellas que amamantaron a sus bebés mostraron un 10 por ciento menos de probabilidades de padecer presión arterial alta, diabetes, alto colesterol, y de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

El estudio fue realizado por el Dr. Schwarz Bimla Eleanor, profesor asistente de medicina, epidemiología, obstetricia, ginecología y ciencias reproductivas del Centro de Investigación sobre Salud, en la Universidad de Pittsburgh, Estados Unidos. En el pesquisaje se utilizaron datos de cerca de 140,000 mujeres posmenopáusicas, cuyo promedio de edad era de 63 años.

Según el Dr. Schwarz “En las mujeres que amamantaron a su bebé por más de un año, su probabilidad de presión arterial alta se redujo a 12 por ciento, las probabilidades de la diabetes disminuyeron 20 por ciento, las tasas de los niveles anormales de colesterol redujeron 19 por ciento, y el riesgo de enfermedad cardiovascular se redujo 9 por ciento, en comparación con mujeres que nunca amamantaron”.

Además de los ya mencionados beneficios para la salud física y emocional de las madres, la lactancia constituye un derecho de toda mujer, un proceso que cierra el ciclo del embarazo. Puede constituir una experiencia única, satisfactoria no solo para la mamá y el/la bebé, sino también para la familia. Por ello resulta necesario la divulgación de sus aportes, su importancia y requerimientos básicos tales como el apoyo de la pareja y demás familiares, la guía y atención por parte de profesionales de la salud, además de la divulgación de información por los medios de comunicación masiva.