

Vida!

Salud, Educación y Religión

Editora: América Juárez Editor Gráfico: Ricardo del Castillo Coeditora Gráfica: Rosario Escamilla Tel. 5-628-7260, Fax: 5-628-7189 / e mail: vida@reforma.com

www.reforma.com/vida

Ganan sustitutos a lactancia materna

Los recién nacidos deben alimentarse con leche materna los primeros seis meses; pero en México, 8 de cada 10 madres no lo hace

POR NATALIA VITELA

La Organización Mundial de la Salud y Unicef recomiendan que durante los seis primeros meses de vida del bebé la madre lo alimente exclusivamente con leche materna, pero en México sólo el 20 por ciento lo hace, de acuerdo con la más reciente Encuesta Nacional de Nutrición de la Secretaría de Salud.

Amamantar a los recién nacidos es fundamental, pues fortalece su sistema inmunológico y evita que contraigan enfermedades que incluso pueden provocarles la muerte.

Paloma Lerma, consultora internacional de lactancia materna de la Red Mundial de Grupos Pro Alimentación Infantil, indica que la mayoría de las mamás incluyen agua, te, jugos y otros líquidos en la alimentación del bebé durante el primer mes.

Entre los sustitutos están las fórmulas de leche en polvo, algunas de ellas dañinas.

"Pueden estar contaminadas con la bacteria enterobacter sakazakii, pues las compañías no son capaces de eliminarla durante la producción; el germen puede provocar septicemia, meningitis, abscesos cerebrales y enterocolitis necrosante, entre otras", alerta.

De hecho, el Gobierno argentino prohibió recientemente la venta de Enfamil, fórmula procesada en México, porque se presume que puede estar contaminada con esta bacteria.

"Las madres usan fórmulas porque les han hecho creer que son una buena opción para amamantar a sus hijos cuando esta práctica se les dificulta", asegura la consultora.

Para la también autora del *Diagnóstico del estado actual de la lactancia materna y el cumplimiento del código de comercialización de sucedáneos en México*, una de las razones es la disponibilidad de alimentos infantiles industrializados recomendados por el propio personal de salud.

Los riesgos

La OMS y la Unicef reportan que alrededor de un millón y medio de niños mueren anualmente por diarreas, desnutrición y otras enfermedades que se pueden prevenir con la lactancia materna.

En México, fallecen 14 de cada 100 niños cuando las madres no les dan leche materna, indica Aurora Martínez, coordinadora del Programa Nacional de Lactancia Materna de la Secretaría de Salud.

Los bebés no amamantados tienen al menos tres episodios serios de diarrea por año, y con frecuencia uno de éstos debe ser atendido en el hospital, señala Lerma.

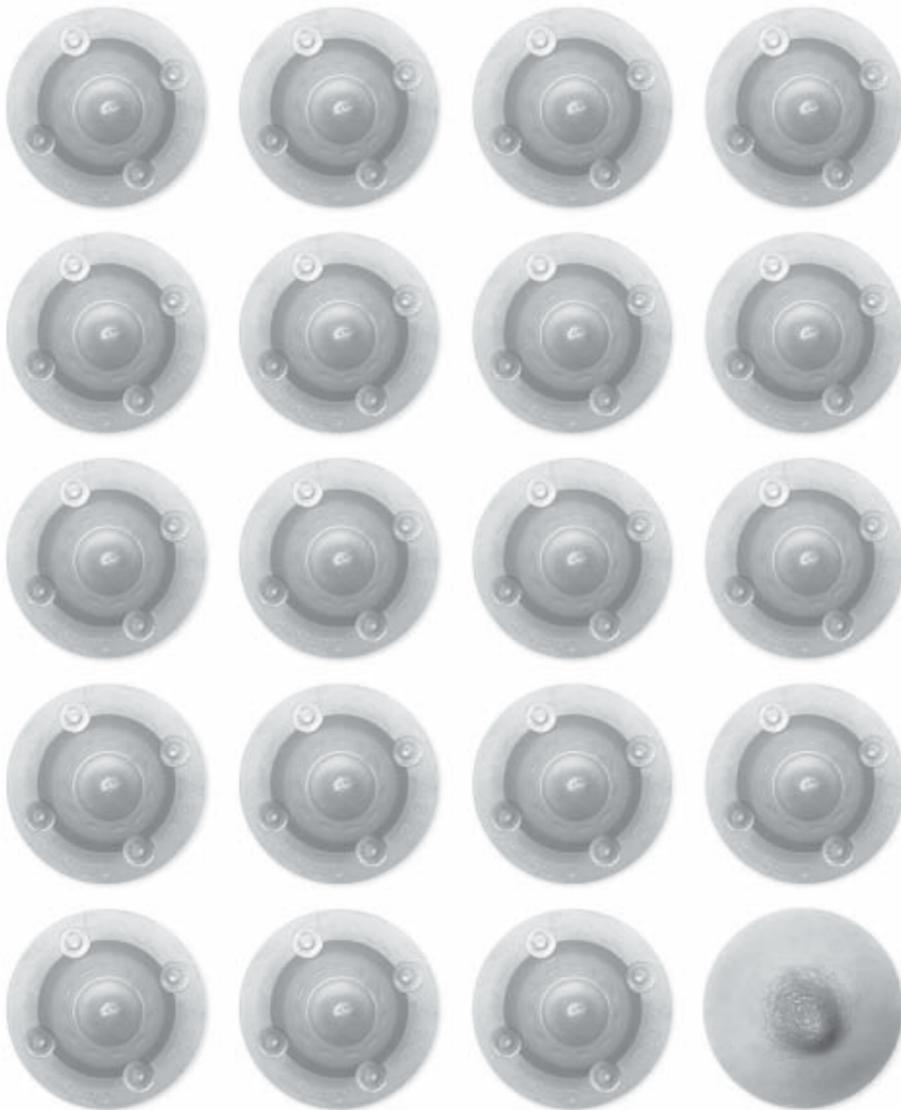
Además, la mitad de las mujeres amamantan sólo durante nueve meses, según la encuesta, cuando lo ideal es que lo hagan durante dos años, junto con una alimentación complementaria después de los seis meses del bebé, indica Teresa González de Cossío, investigadora del Instituto Nacional de Salud Pública.

Según los datos de la encuesta, el 33.8 por ciento de las madres con nivel socioeconómico bajo alimentan exclusivamente con leche materna a sus hijos los seis primeros meses, mientras que sólo el 14.2 y 14.3 por ciento de las de nivel medio y alto, respectivamente, lo hacen.

El 37.2 por ciento de las mamás con menos de un año de escolaridad dan leche materna durante este periodo, en tanto que sólo el 2.6 por ciento de las que tienen 14 años o más de escolaridad lo realizan.

Difícil trabajo la lactancia

Otra razón por la que las mamás no alimentan sólo con leche materna a sus hijos tiene que ver con la carencia de información sobre las ventajas que los niños y ellas obtienen.



El arte de amamantar

El recién nacido debe ser amamantado cada vez que lo desee. Una postura incorrecta al alimentarlo puede causar rechazo de la leche materna, dolor o grietas en los pezones e insuficiente producción de leche.

Posiciones

En cada postura se recomienda a la mamá colocarse una almohada en el regazo para levantar al bebé a la altura del pezón. Mientras amamanta debe sostener su pecho e introducir en la boca del bebé toda la areola del pezón. Si siente dolor debe separar al bebé suavemente e intentar de nuevo.

Información: Natalia Vitela Infografía: Luis Flores

Cuna cruzada

La mamá sostiene al bebé con el brazo y coloca la mano detrás de las orejas y cuello del niño, con su pulgar e índice detrás de cada oreja.

La palma de la mano se coloca en el centro, en medio de los hombros.

Cuando el bebé abre la boca la mamá tiene que empujar con la palma de la mano desde el centro, en medio de los omóplatos.



Acunar al bebé

La cabeza del bebé deberá estar en el antebrazo de la mamá.

El bebé deberá estar de lado y con la cabeza al nivel del pezón.

El bebé apoyará su hombro y cadera en el brazo de la madre.



Recostada de lado

La mamá puede usar almohadas en la espalda o en medio de las rodillas para estar más cómoda.

Se coloca una almohada en la espalda del bebé para evitar que caiga de la cama.

El bebé puede ser acomodado en forma de cuna en el brazo de la mamá, con su espalda sobre el antebrazo.



Además, precisa Lerma, hay escasez de profesionales de la salud con experiencia en la solución de los problemas que pueden tener las mamás durante el periodo de lactancia.

"La información que las mamás reciben durante la atención hospitalaria no es suficiente para prolongar la lactancia, y mucho menos de manera exclusiva durante los seis

primeros meses", indica Lerma en su estudio.

Sandra Treviño, también investigadora del Instituto Nacional de Salud Pública, indica que la inserción de las mujeres al mercado de trabajo es otra razón.

De hecho, según la encuesta, las mamás no trabajadoras se apegan más a las recomendaciones que las que laboran; el 22.7 por ciento de

las que no trabajan alimentan exclusivamente con leche materna al bebé, mientras que sólo el 13.4 de las que laboran lo realizan.

La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses es poco factible cuando por ley las mujeres que trabajan disponen sólo de seis semanas de licencia de maternidad pagada después del parto y una hora al día

Beneficios

Los niños amamantados tienen:

- 6 veces menor riesgo de morir a causa de infecciones los dos primeros meses.
- 50 por ciento menos de probabilidad de enfermarse durante su primer año.
- Un tercio del riesgo de sufrir muerte de cuna.
- Menos infecciones gastrointestinales.
- La mitad de la incidencia de otitis media de la de los niños alimentados con leche artificial.
- 5 veces menos riesgo de infecciones del sistema urinario durante los primeros seis meses.
- La mitad del riesgo de llegar a tener sobrepeso y ser diabéticos.
- 4 veces menos riesgo de contraer infecciones que causan meningitis.
- Un riesgo 50 por ciento menor de desarrollar linfoma y leucemia antes de los 15 años.

La mujer que lacta:

- Se recupera más pronto después del parto y vuelve a su peso ideal más rápidamente.
- Completa el ciclo hormonal que comenzó con el embarazo y así evita desequilibrios orgánicos.
- Reduce riesgos de cáncer en el epitelio ovárico y en las mamas antes de la menopausia.
- Tiene menor riesgo de osteoporosis después de la menopausia.

Fuente: Paloma Lerma.

En América

Perú	71 %
Chile	63
Bolivia	54
Guatemala	51
Cuba	41
México*	20

Fuentes: Unicef/ Porcentaje de niños amamantados con leche materna los seis primeros meses (de 1995 a 2003). *Según la Segunda Encuesta Nacional de Nutrición 1999.

para amamantar a sus bebés cuando regresan a sus labores.

Las mamás trabajadoras deberían contar en sus empleos con lactarios dónde amamantar a sus bebés, agrega la investigadora, para no perder tiempo desplazándose.

"A las mamás que no amamantan se les califica de malas, cuando en realidad no cuentan con el apoyo para hacerlo", dice Treviño.

Los mitos

Muchos varones se sienten excluidos de la relación que la mamá y el bebé establecen durante la lactancia y sutilmente presionan a las mujeres para que dejen de dar pecho, comenta Treviño, así que ésta puede ser otra causa del corto periodo de amamantamiento.

De acuerdo con la especialista, también influyen las experiencias de sus mamás, las amigas cercanas y una serie de mitos en torno a la lactancia.

"Muchas mujeres creen que si amamantan, los pechos se les van a caer, que sus hijos se van a 'enlechar' y 'embracilar', y cuando los destetan no aceptarán otro tipo de alimentos y sólo querrán estar en sus brazos", comenta.

La lactancia no es una responsabilidad exclusiva de las mujeres, sino de la sociedad, señala, por ello su promoción debe ir dirigida también a otros actores sociales.

"Debe crearse una cultura de aprecio a la lactancia; mucha gente se horroriza al ver a una mujer amamantando a un niño de un año".

Las expertas subrayan que amamantar no sólo aporta beneficios a la salud de la mamá y el niño, sino también permite el ahorro familiar.

"Alimentar a un niño artificialmente puede llegar a representar de 25 a un 50 por ciento de los ingresos de una familia", concluye Lerma.

Foto: REFORMA / Marco A. Subramanyam

Consumen antibióticos sin necesidad

El uso indistinto ha provocado resistencia a bacterias

POR NATALIA VITELA

El 50 por ciento de los antibióticos que se comercializan en el País se venden sin receta médica, esto quiere decir que la mitad de los consumidores se automedican; y el uso in-

discriminado ha provocado un incremento de la tasa de resistencia de las bacterias a estos fármacos.

México es uno de los países que tiene las tasas más altas de resistencia de la bacteria del neumococo a antibióticos como la penicilina y macrólidos, indica Celia Alpuche, presidenta del Consejo Mexicano de Certificación en Infectología.

La resistencia a la penicilina es de alrededor de un 30 por ciento y a los macrólidos de aproximadamente un 40 por ciento, precisa.

Alpuche asegura que la bacteria *Escherichia coli*, la cual provoca la mayoría de las infecciones urinarias, es resistente en un 30 por ciento al fluoroquinolona, uno de los antibióticos más nuevos y efectivos para combatir estas infecciones.

La también subdirectora de investigación del Hospital Infantil de México Federico Gómez asegura que se automedican estos fármacos lo hacen para aliviar el catarro o la diarrea, infecciones que en la mayoría de los

casos son provocadas por virus, por lo que no requieren de tratamiento antibiótico.

Un 90 por ciento de las personas con estas infecciones no requieren antibióticos debido a que puede tratarse de una infección viral, precisa.

Señaló que existen casos en los que se suministran antibióticos en dosis, intervalos y duración insuficientes, lo que favorece la aparición de bacterias resistentes y complicaciones severas.

La automedicación puede pro-

vocar que los fármacos produzcan reacciones adversas y riesgosas para la salud y vida de los pacientes.

Comprar los antibióticos es posible porque existen varios que se venden sin receta y hay médicos que se dejan presionar por los pacientes y prescriben estos fármacos con mucha facilidad, explica.

Por lo que, agrega, para contrarrestar la automedicación no sólo se requiere que los pacientes estén conscientes de que deben ingerir antibióticos sólo bajo prescripción médica, sino que además los médicos tienen que recetar antibióticos cuando verdaderamente sea necesario, concluye la experta.



El catarro o la diarrea no requieren tratamiento antibiótico.

Foto: REFORMA / Archivo