



# Lactancia materna: salud, cifras globales y mitos desmontados

FUENTE: OMS, UNICEF, THE LANCET BREASTFEEDING SERIES, WORLD ALLIANCE FOR BREASTFEEDING ACTION/ FOTOS: PEXELS, CREATIVE COMMONS

**La lactancia materna** es mucho más que una forma de alimentar a un bebé: es un acto natural que ofrece beneficios fundamentales para la salud física, emocional y cognitiva tanto del recién nacido como de la madre. Diversos estudios y organismos internacionales como la OMS y UNICEF recomiendan la lactancia exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Metro explora por qué amamantar no solo nutre, sino también protege y fortalece.

DANIEL CASILLAS,  
METRO WORLD NEWS



## IMPACTO ECONÓMICO Y SOCIAL

- Si todos los niños fueran amamantados hasta los 2 años, **se podrían evitar cada año 823.000 muertes infantiles y 20.000 muertes maternas** (The Lancet, 2016).
- El bajo índice de lactancia genera pérdidas de **más de US\$ 302.000 millones anuales** por año al no tener que comprar fórmula infantil.
- Para las familias, la lactancia puede **ahorrar entre \$1200 y \$1500 dólares por año** al no tener que comprar fórmula infantil.

## MITOS Y REALIDADES SOBRE LA LACTANCIA

- **Mito:** "Mi leche es muy ligera, parece agua."  
**Realidad:** la leche materna varía en apariencia, pero siempre es nutritiva. Su color y consistencia cambian a lo largo del día o de una toma.
- **Mito:** "Después del primer año ya no sirve."  
**Realidad:** la leche materna sigue aportando proteínas, vitaminas y defensas incluso después de los 12 meses.
- **Mito:** "Si el bebé llora mucho, es porque la leche no lo llena."  
**Realidad:** el llanto puede tener muchas causas. Mientras el bebé esté ganando peso y mojando pañales, está recibiendo suficiente leche.

## SEMANA MUNDIAL DE LA LACTANCIA MATERNA

Cada año, del 1 al 7 de agosto, se celebra la **Semana Mundial de la Lactancia Materna**, coordinada por la Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA). El objetivo es proteger, promover y apoyar la lactancia como un derecho fundamental de madres e infantes. El lema de 2025 es: "Amamantar y trabajar: ¡hagámoslo posible!", y pone énfasis en la protección de los derechos laborales de las madres lactantes.

## DATOS CLAVE SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

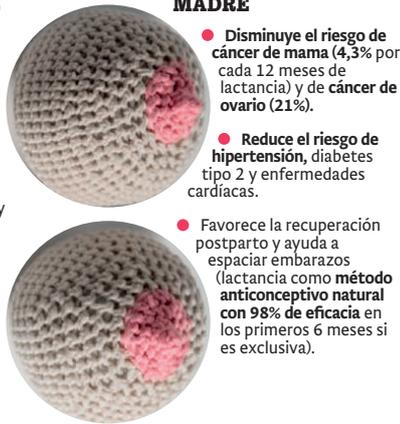
### PREVALENCIA GLOBAL Y METAS



## BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL BEBÉ

- Reduce en un 64% el riesgo de infecciones respiratorias y en un 72% el de otitis media aguda.
- Disminuye la incidencia de enfermedades como diarreas, meningitis, obesidad infantil, asma y diabetes tipo 1.
- Se ha asociado con mejor desarrollo cognitivo. Niños amamantados por al menos un año presentan un aumento promedio de 2,6 puntos de CI (The Lancet, 2016).

## BENEFICIOS PARA LA MADRE



## LACTANCIA Y SOSTENIBILIDAD

- Sin empaques, sin emisiones, sin residuos: la lactancia no requiere transporte, manufactura ni energía.
- El uso de fórmulas infantiles implica la producción industrial de leche de vaca, uso de agua, biberones, latas, empaques y transporte, con una huella ecológica significativa.
- Según un estudio del Imperial College London si solo el 50% de los bebés en el Reino Unido fueran alimentados con leche materna hasta los seis meses, **se evitarían 95.000 toneladas de emisiones de CO<sub>2</sub> al año**.

## HISTORIA Y MARCO LEGAL

- La OMS y UNICEF lanzaron en 1991 la **Iniciativa Hospital Amigo del Niño**, para asegurar buenas prácticas de lactancia desde el nacimiento.
- En muchos países, se reconocen derechos laborales para las madres lactantes, como licencias de maternidad y pausas para amamantar o extraer leche. Sin embargo, en la práctica, muchas mujeres no tienen condiciones para ejercerlos, especialmente en el sector informal.
- En México, la **NOM-050 establece normas para promover y proteger la lactancia en hospitales y lugares de trabajo**.

## RECOMENDACIONES OFICIALES

- OMS Y UNICEF RECOMIENDAN:
- Lactancia exclusiva durante los primeros 6 meses de vida.
  - Continuarla con alimentos complementarios adecuados hasta los 2 años o más.

## BANCOS DE LECHE HUMANA

- Son centros especializados donde se recolecta, analiza, pasteuriza y distribuye leche donada.
- En América Latina hay **más de 300 bancos de leche humana** (Red BLH).
- La leche donada se destina a bebés prematuros o en cuidados intensivos que no pueden ser alimentados por sus madres.



En América Latina, países como **Perú (68%), Bolivia (60%) y Guatemala (53%)** tienen tasas altas. En México, solo **28,6%** de los bebés menores de 6 meses reciben lactancia exclusiva (ENSANUT 2021).

