

Durante la primera semana de agosto, la comunidad internacional conmemora la Semana Mundial de la Lactancia Materna. Este 2025, el lema "Priorizar la Lactancia Materna: Crear Sistemas de Apoyo Sostenibles" nos desafía a ir más allá de las campañas informativas y avanzar hacia un compromiso real y colectivo que permita a las mujeres amamantar con libertad, dignidad y bienestar.

La lactancia materna es una práctica poderosa: nutre, protege, fortalece vínculos y previene enfermedades. Su impacto es transversal —biológico, emocional, social y ambiental— y constituye una de las estrategias más costo-efectivas de salud pública. Sin embargo, en la práctica cotidiana, sigue estando rodeada de silencios, culpas, idealizaciones y desigualdades. No basta con recomendar amamantar: hay que crear las condiciones para que eso sea posible.

En Chile, la prevalencia de lactancia materna exclusiva al sexto

mes llegó al 57,1% en 2023, una cifra alentadora en el contexto latinoamericano. No obstante, muchas mujeres continúan enfrentando barreras profundas: sobrecarga en los cuidados, falta de espacios adecuados para amamantar o extraerse leche, escaso acompañamiento en salud mental, y una estructura laboral que no favorece la conciliación entre trabajo y crianza.

Uno de los desafíos más urgentes es la escasa corresponsabilidad en el proceso de lactancia. A pesar de que las parejas pueden compartir el permiso de alimentación, en la práctica este derecho se ejerce de forma marginal. ¿Por qué? Porque la cultura del cuidado sigue anclada en la idea de que amamantar —y criar en general— es responsabilidad exclusiva de las madres. Esta visión no solo es injusta: es insostenible.

Hablar de sistemas de apoyo sostenibles implica mirar más allá del núcleo familiar. Involucra a em-

Priorizar la Lactancia Materna



Cecilia Garrido Miranda
 Matrona (SOCHIMEV)

pleadores, comunidades, servicios de salud y al propio Estado. Implica políticas públicas que distribuyan el cuidado, fomenten la equidad laboral, reconozcan el aporte de las madres que amamantan y protejan su salud integral. También requiere abordar la lactancia desde un enfoque realista, que reconozca sus desafíos sin romantizarlos, y que escuche a las mujeres sin juzgarlas.

Desde la medicina basada en el estilo de vida sabemos que cuidar la salud no es solo prevenir enfermedades: es crear entornos que fa-

vorezcan decisiones saludables, libres e informadas. La lactancia no puede ser una prueba de sacrificio, ni un estándar moral al que hay que llegar a cualquier costo. Debe ser una opción nutrida de apoyo, respeto y acompañamiento.

En definitiva, priorizar la lactancia materna hoy es también priorizar el derecho de las madres a ser cuidadas, escuchadas y sostenidas. Asimismo, es, sobre todo, una apuesta colectiva por una sociedad más saludable y justa desde su origen.