



AYUDA AL PACIENTE ONCOLÓGICO

LACTANCIA MATERNA



COMO FACTOR PROTECTOR DEL CÁNCER DE MAMA

**SOCIEDAD
ANTICANCEROSA
DE VENEZUELA**
J-00055069-5

Elaborado por:
Departamento de Educación y Prevención de la Sociedad Anticancerosa de Venezuela.
Dra. Oriana Brito Gallardo. Radioterapeuta Oncólogo. Promotora de la Salud.
Diseño Gráfico: Jesús Rafael Herrera
(agosto, 2020)



LACTANCIA MATERNA COMO FACTOR PROTECTOR DEL CÁNCER DE MAMA

Como mujeres tenemos la posibilidad de dar vida y de nutrir a nuestros hijos con el mejor alimento que puede existir, la lactancia materna. Amamantar crea un vínculo afectivo indescriptible entre la madre y el bebé, predomina la seguridad, el amor, la paz y la compañía. Sahimar Yammine de la Organización Panamericana de la Salud (2014) refiere, “No hay ningún alimento más completo que la leche materna para que el niño crezca protegido, inteligente y lleno de vida.”



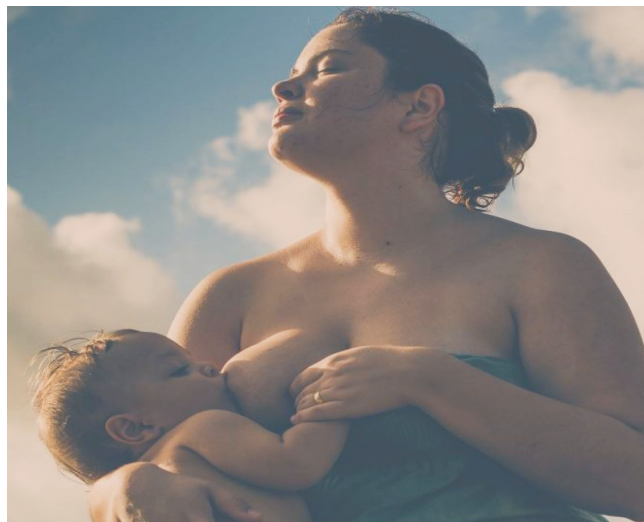
La disposición de amamantar es muy personal y depende de la situación específica de cada mujer. Si se cuenta con el apoyo adecuado, con información correcta y sencilla del proceso, todo será más llevadero. Entre los beneficios de la lactancia materna tenemos: disminuye los riesgos de enfermedades del bebé y promueve el desarrollo del sistema inmunológico, resulta un ahorro económico en alimentación y disminuye el posible gasto sanitario familiar (Yammine, 2014).



La lactancia materna también reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas más adelante en la vida, tales como: la obesidad, el colesterol alto, la presión arterial alta, la diabetes, el asma infantil y las leucemias infantiles. Los estudios han demostrado que los bebés alimentados con leche materna obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia y comportamiento en la edad adulta, que los bebés alimentados con fórmula (Mondello, 2013).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y Unicef (2017) recomiendan la lactancia materna exclusiva para reducir la mortalidad infantil, ya que contribuye a evitar la diarrea y la neumonía, dos de las principales causas de muerte en los lactantes. Tedros Adhanom, director general de la OMS señala que la leche materna actúa como la primera vacuna de los recién nacidos, ya que les protege contra enfermedades potencialmente mortales y les ofrece todo el alimento que necesitan para sobrevivir y prosperar. Por su parte, el director ejecutivo de Unicef, Anthony Lake, indica que la lactancia materna es una de las inversiones más eficaces y rentables que las naciones pueden realizar en favor de la salud de sus miembros más jóvenes (Grupo Editorial Compromiso empresarial, 2017).

La lactancia materna es recomendada como modo exclusivo de alimentación durante los 6 primeros meses de vida; a partir de entonces se recomienda seguir con la lactancia materna hasta los 2 años, como mínimo, complementada con otros alimentos (OMS,2017). La Tarjeta de Puntuación Mundial para la Lactancia Materna manifestó que sólo el 40% de los niños menores de seis meses reciben lactancia materna exclusiva (únicamente leche materna) y sólo 23 países registran índices exclusivos de lactancia materna por encima del 60% (Grupo Editorial Compromiso empresarial, 2017).



No solo la lactancia materna beneficia a los recién nacidos y los lactantes, sino también a las madres a corto plazo, pues la succión estimula la producción de hormonas que contraen el útero y ayudan a eliminar los loquios (restos de sangre y placenta que quedan tras el parto), ayuda a la pérdida natural de peso y retrasa el retorno a la fertilidad. A largo plazo reduce el riesgo de osteoporosis, diabetes tipo 2 y el cáncer de mama, de útero y de ovario (Mondello, 2013).



Para la **Sociedad Anticancerosa de Venezuela** es importante destacar el papel de la lactancia materna como factor protector del cáncer de mama, el cual, representa la primera causa de muerte oncológica en mujeres en nuestro país, con mayor incidencia en féminas de 45 – 54 años y la mayor mortalidad en las edades de 55 – 64 años (Sociedad Anticancerosa de Venezuela, 2019).

Tenemos que acotar que, dar lactancia materna no impide que en algún momento padezcas de un cáncer de mama, pero sí se reduce el riesgo. Se ha comprobado que cuanto mayor sea el periodo de lactancia materna, mayor será la protección contra los distintos tipos de cáncer ya mencionados. Otro punto a destacar, la adición de todos los periodos que das el pecho suma como barrera protectora. Es decir, si tienes dos hijos, a uno le diste lactancia materna por 6 meses y al otro por 14 meses, son 20 meses de protección contra estas enfermedades (Paricio, 2019).

Existen varias razones por las cuales la lactancia protege la salud de las mamás: (Weiss, 2011)

1. Producir leche constantemente restringe la capacidad de las células mamarias de funcionar de manera anormal.
2. Menos ciclos menstruales cuando amamantan (sumados a los 9 meses sin menstruación durante el embarazo), lo cual se convierte en niveles más bajos de estrógeno.
3. Las madres adoptan un estilo de vida más saludable (por ejemplo, limitar el consumo de alcohol y tabaco y alimentarse sanamente) mientras amamantan.

Científicamente se ha demostrado el papel de la lactancia materna para reducir el riesgo de cáncer de mama.

Un estudio de Camayo (2008), evaluó el efecto de la lactancia materna sobre el riesgo de desarrollar cáncer de mama en una población peruana. Se llegó a la conclusión que la lactancia materna, en las mujeres que tuvieron hijos, muestra protección sobre el cáncer de mama, sobre todo si el período de lactancia materna total fue de tres meses o más.

Por otra parte, Aguilar, González y colb. (2010), revisaron más de 500 historias clínicas de mujeres de 18 a 90 años con cáncer de mama, entre los años 2003 – 2008, concluyeron que la lactancia materna por períodos de tiempo superiores a seis meses, no sólo provee a los niños numerosos beneficios para su salud, sino que también puede resguardar a la madre de enfermedades graves, como lo es el cáncer de mama, incluso en féminas con antecedentes familiares de cáncer de mama.

Asimismo, una revisión de 47 estudios llevados a cabo en 30 países, involucrando alrededor de 50.000 mujeres con cáncer de mama, indicó que el riesgo relativo de cáncer disminuyó un 4,3% cada 12 meses de duración de la lactancia, sin importar las nacionalidades de las mujeres, la edad, la raza, la presencia o ausencia de la menopausia y el número de hijos (Molina, 2017).

La finalidad de la revisión realizada es apoyar a todas las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, a través de la información, para que puedan enfocarse en los beneficios de amamantar y despejar un poco los miedos y angustias propios de esta etapa. Mis familiares y amigas comentan que llegaron a la maternidad con muchos prejuicios dando vueltas en su cabeza. Las madres se sienten juzgadas y tensas por sentir dolor durante el proceso, por no querer dar biberón, pero al mismo tiempo notan que no producen suficiente leche para satisfacer a sus bebés. Los temores que experimentan las madres son válidos, ya que la mayoría no tuvo un asesoramiento idóneo sobre la lactancia materna ni durante ni después del embarazo.



La lactancia materna es un modo de comunicación entre la madre e hijo, por lo cual, ellos son los únicos que pueden decidir si continuar o parar. Empodérate, disfruta, tu sabes por instinto que es lo mejor para los dos. Recuerda, la lactancia materna es un proceso natural, pero no es fácil. Como madres necesitan apoyo para iniciar y sostener la lactación. Infórmate, asesórate con personas calificadas que te den los consejos y la confianza que requieres, lo cual, te favorece para sentirte más segura, sin dejar de respetar las circunstancias y decisiones personales.



Me despido con el lema de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020 «Apoyar la lactancia materna para un planeta más sano». Todos unidos, comprometidos con acciones concretas y colaboración, podemos velar por que todas las madres tengan acceso a asesoramiento calificado sobre lactancia materna y fortalecerlas para que ofrezcan a sus hijos el mejor comienzo posible en la vida (OMS, 2020).

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la salud. (2020). **Mensaje con ocasión de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2020**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/detail/31-07-2020-world-breastfeeding-week-2020-message/> [Consulta: 2020, julio 31].
- Sociedad Anticancerosa de Venezuela. (2019). **Pronósticos de la Mortalidad e Incidencia del Cáncer en Venezuela**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.cancervenezuela.org/publicaciones/pronosticos-mortalidad-incidencia-cancer-venezuela-2019/> [Consulta: 2020, julio 31].
- Paricio, J. (2019). **La lactancia materna, un arma beneficiosa contra el cáncer de mama y ovario**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.infosalus.com/mujer/noticia-lactancia-materna-arma-beneficiosa-contracancer-ovario-mama-20181019083053.html> [Consulta: 2020, julio 31].
- Grupo editorial de revista compromiso empresarial. **La OMS y Unicef recomiendan la lactancia materna exclusiva para reducir la mortalidad infantil**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.compromisoempresarial.com/tercersector/ong/2017/08/la-oms-y-unicef-recomiendan-la-lactancia-materna-exclusiva-para-reducir-la-mortalidad-infantil/> [Consulta: 2020, agosto 04].
- Molina, L., Hidalgo, M. (2017). **La lactancia materna como factor protector del cáncer de mama: una revisión bibliográfica**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.enfermeria21.com/revistas/matronas/articulo/110/la-lactancia-materna-como-factor-protector-del-cancer-de-mama-una-revision-bibliografica/> [Consulta: 2020, julio 31].
- Organización Mundial de la Salud (2017). **10 datos sobre la lactancia materna**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/> [Consulta: 2020, julio 30].
- Yammine, S. (2014). **Lactancia Materna "En el siglo XXI amamanta donde sea, cuando sea"** [Documento en línea] Disponible: https://www.paho.org/venezuela/index.php?option=com_content&view=article&id=162:lactancia-materna-en-el-siglo-xxi-amamanta-donde-sea-cuando-sea&Itemid=215&showall=1 [Consulta: 2020, julio 30].
- Mondello, F. (2013). **Lactancia Materna (UNICEF)**. [Documento en línea] Disponible: <https://www.unicef.org/ecuador/media/2611/file/Lactancia%20materna.pdf> [Consulta: 2020, julio 30].
- Weiss, M. (2011). **Un paso a paso. Guía para reducir su riesgo de cáncer de mama**. [Documento en línea] Disponible: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Breastcancerorg-Think-Pink-Live-Green-Booklet%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Breastcancerorg-Think-Pink-Live-Green-Booklet%20(1).pdf) [Consulta: 2020, julio 30].
- Aguilar, González y colb. (2010). **Lactancia materna: un método eficaz en la prevención del cáncer de mama**. [Documento en línea] Disponible: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n6/original6.pdf> [Consulta: 2020, julio 31].
- Camayo, J. (2008). **Lactancia materna y cáncer de mama: un estudio caso-control en pacientes del Hospital Nacional Arzobispo Loayza Lima-Perú** [Documento en línea] Disponible: https://www.researchgate.net/publication/255639919_Lactancia_materna_y_cancer_de_mama_un_estudio_o_caso-control_en_pacientes_del_Hospital_Nacional_Arzobispo_Loayza_Lima-Peru [Consulta: 2020, julio 31].