

VI CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL DE ENFERMERÍA Y FISIOTERAPIA CIUDAD DE GRANADA

"Impacto Positivo de la Seguridad del Paciente en la Atención Sanitaria al Ciudadano"

LACTANCIA MATERNA: REVISIÓN DE SUS ASPECTOS POSITIVOS Y SUS VENTAJAS

Autor principal ELENA GONZÁLEZ MARTÍN

CoAutor 1

CoAutor 2

Área Temática La Seguridad del Paciente en el área de Enfermería Comunitaria

Palabras clave Lactancia materna Ventaja Lactancia Breast Feeding

» **RESUMEN. Se recomienda utilizar estructura IMRAD (Introduction, Methods and Materials, Results, and Discussion — introducción, materiales y métodos, resultados y discusión)**

Introducción: La Organización Mundial de la Salud y UNICEF, recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del recién nacido, continuándola hasta los dos años. A partir de los seis meses se le deben introducir progresivamente alimentos pero nunca abandonar la Lactancia Materna, fuente de protección frente a enfermedades, genera numerosos beneficios y estrecha los vínculos madre-hijo. Objetivo: Conocer las ventajas recogidas en la literatura en relación a la lactancia, que pueden influir en la disposición de la madre para llevarla a cabo de forma eficaz. Metodología: Se ha llevado a cabo una revisión bibliográfica en las bases de datos de Ciencias de la Salud (IME, CUIDEN, PubMed, Scopus, CINAHL y WOK). Desarrollo y conclusiones: Se han seleccionado 70 artículos que parecían válidos tras la lectura del resumen. Finalmente, se eligieron 31 y según prioritizaciones hemos seleccionado 5 para realizar la revisión. En cuanto a las ventajas, las más frecuentes son: beneficios para la protección frente a las enfermedades del lactante, seguidas de los beneficios que aporta a la madre y por último las ventajas que proporcionan tranquilidad a ambos. A través de la revisión bibliográfica se han encontrado numerosos artículos, lo que indica que es un tema bastante investigado. Conocer las ventajas es importante desde el punto de vista de enfermería para promover esta actividad.

» **ANTECEDENTES / OBJETIVOS. Se identifica los antecedentes del tema, relevancia del mismo, referencias actualizadas, experiencias válidas fundamentadas, que centre el trabajo, justifique su interés, enuncie las hipótesis y/o los objetivos del trabajo.**

Se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las bases de datos que posteriormente serán detalladas. El tema elegido es: Ventajas de la Lactancia Materna. Actualmente, los bebés menores de 6 meses alimentados exclusivamente con leche materna no llegan al 40%. Esta baja tasa podría deberse a que las madres no conozcan las ventajas que la lactancia materna aporta. El conocimiento de los sanitarios en el área comunitaria sobre este tema, es fundamental para educar a los padres y que así se sientan seguros para favorecer la lactancia materna. Un apoyo adecuado a las madres y a las familias para que inicien y mantengan la lactancia podría elevar esta cifra, ya que es el alimento más sano, seguro, económico y ecológico para el bebé. Existen sólidas bases científicas que demuestran que la lactancia materna es beneficiosa para el bebé, para la madre y para la sociedad a nivel mundial.(1)

Es el alimento más seguro para el hijo. La leche materna contiene todo lo que el bebé necesita durante los primeros meses de vida y debe complementarse junto con otros alimentos desde los 6 meses hasta los 2 años. Los niños que toman el pecho por un periodo superior al año de edad, siguen obteniendo de la leche materna gran cantidad de calorías, hierro, calcio, vitaminas etc.(1,2)

Protege al lactante frente a muchas enfermedades en el momento de la lactancia y en el futuro y favorece el desarrollo afectivo e intelectual. Estos beneficios también se extienden a la madre. Además, es un alimento ecológico ya que no necesita fabricarse, envasarse ni transportarse, con lo que se ahorra energía y se evita contaminación del medio ambiente.

Por todo esto y de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud y la Academia Americana de Pediatría, el Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría recomienda la alimentación exclusiva al pecho durante los 6 primeros meses de vida y continuar el amamantamiento junto con las comidas complementarias hasta los 2 años o más.(2)

La OMS nos aporta varios datos y recomendaciones sobre la lactancia materna:

Debe comenzar en la primera hora de vida.

Debe hacerse "a demanda", es decir, con la frecuencia que quiera el niño, tanto de día como de noche.

Deben evitarse los biberones y chupetes.

La leche materna es ideal para los recién nacidos. Es inocua y contiene anticuerpos que ayudan a proteger al lactante de enfermedades como diarrea y neumonía, que son las dos causas principales de mortalidad infantil en el mundo. La leche materna es fácil de conseguir y asequible, lo cual ayuda a garantizar que el lactante tenga suficiente alimento.

La lactancia materna también beneficia a la madre. La lactancia materna exclusiva constituye un método natural de control de la natalidad (protección del 98% durante los primeros 6 meses). Además, reduce el riesgo de cáncer de mama y ovario a largo plazo, ayuda a las mujeres a recuperar más rápido su peso anterior al embarazo y reduce las tasas de obesidad.

Además de los beneficios inmediatos para el niño, la lactancia materna contribuye a mantener una buena salud durante toda la vida: suelen tener una tensión arterial más baja, menos colesterol y menor tasa de sobrepeso y diabetes tipo 2. También tienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia.

La lactancia materna requiere aprendizaje, para fomentarla, hay centros sanitarios que prestan apoyo a la lactancia materna poniendo asesores cualificados a disposición de las madres. Gracias a una iniciativa de la OMS y el UNICEF, en la actualidad hay en 152 países más de 20000 centros "amigos de los niños" que prestan ese apoyo y contribuyen a mejorar la atención a las madres y a los recién nacidos.(1)

Objetivo general:

Conocer las ventajas recogidas en la literatura en relación a la lactancia, que pueden influir en la disposición de la madre para llevarla a cabo de forma eficaz.

Objetivo específico:

Categorizar las ventajas que aporta la lactancia materna, como factor positivo para llevarla a cabo.

» **DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA- MATERIAL Y MÉTODO. Debe estar claro y conciso. Definición necesidades o problemas. Población identificada. Contexto de recogida información. Método de selección. Definición tipo de estudio. Detalle del análisis.**

Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica a través de las bases de Ciencias de la Salud, sobre el tema: ventajas de la lactancia materna.

Criterios de inclusión:

Se han buscado artículos, aunque también se han admitido estudios (si procede).

El tipo de publicación ha sido artículo o revista.

Se ha filtrado desde los últimos 10 años.

Se ha limitado, cuando la base de datos lo ha permitido, a ciencias de la salud y a Enfermería.

Estas búsquedas se han realizado en las bases de datos:

Base de datos del CSIC (IME biomedicina)

CuidenPlus

PubMed

Scopus

CINAHL with Full Text

WOK (Web of Knowledge)

Para los descriptores, se ha utilizado el DecS. Tal como se ha detallado antes, estos descriptores tanto en español como en inglés, han sido: Lactancia Materna/Breast Feeding, Lactancia/Lactation. Para ventaja, término principal, no hay ningún descriptor reconocido, por lo cual se ha puesto Ventaja/Advantage en las búsquedas.

» **RESULTADOS Y DISCUSIÓN. Descripción resultados en función objetivos. Análisis coherente. Debe contrastar los objetivos iniciales del estudio con los datos obtenidos, establece las limitaciones, las conclusiones emergen de la discusión y dan respuesta a los objetivos del estudio.**

La lactancia materna se asocia con un menor riesgo de enfermedades en los bebés y las madres a corto, medio y largo plazo.(3)

Se han categorizado las ventajas en cuatro áreas y cada una de éstas, con sus propios subtipos.

Ventajas para el niño:

- Protege frente a enfermedades

Contiene anticuerpos que ayudan a protegerlo de enfermedades frecuentes como diarrea y neumonía.(1)

Ofrece ventajas nutricionales e inmunológicas, favorece el establecimiento del ritmo circadiano y el sueño.(3)

Tiene un efecto protector sobre la obesidad. Los niños que no han recibido lactancia materna, tienen el doble de riesgo de obesidad.(1,4)

Papel reductor y protector en ciertas enfermedades: enfermedades autoinmunes, enfermedad celíaca, enfermedad de Crohn, alergias, diabetes, eccemas, muerte súbita del lactante, enterocolitis necrotizante, enfermedad inflamatoria intestinal, etc.(1,4)

Aumenta la resistencia frente a las enfermedades y disminuye las tasas de: gastroenteritis, otitis media recurrente, asma e infecciones del tracto respiratorio.(4)

Previene enfermedades como obesidad, diabetes, hipertensión arterial, arterioesclerosis.(1,4)

Reduce el riesgo de infecciones y alergias gracias a agentes inmunológicos presentes en la leche (factores antimicrobianos, antiinflamatorios e inmunomoduladores).(4)

Existe una menor prevalencia de leucemias y linfomas.(4)

Menor tasa de abuso, maltrato y abandono infantil.(4)

- Desarrollo motor y neurológico

Se asocia con un mayor coeficiente intelectual en los niños, algunos tenían una relación dosis-respuesta con la duración.(1,4)

Favorece el desarrollo neurológico, visual e intelectual por los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (omega 3, omega 6).(4)

Efecto positivo sobre el desarrollo motor y neurológico.(4)

Ventajas para la madre:

- En el puerperio inmediato

Ayuda a recuperar más rápido su peso anterior al embarazo, su silueta y reduce las tasas de obesidad.(1,4,5)

Disminuye el sangrado postparto.(4,5)

Facilita la expulsión de la placenta y ayuda a la recuperación del tamaño del útero.(4,5)

Aumento de la contracción e involución uterina.(4,5)

- Obstétricas-ginecológicas

Protege a las madres contra el cáncer de mama y de ovario.(1,4,5)

Disminución del riesgo del cáncer de mama premenopáusico, de cáncer de ovario, de endometrio y de útero.(1,4,5)

- Sistema óseo-muscular

Disminución del riesgo de fracturas espinales y de caídas postmenopáusicas.(5)

Protege a las madres frente a la osteoporosis y favorece la remineralización ósea.(5)

- Efectos sobre la menstruación

Amenorrea prolongada, que se traduce en un ahorro de hierro. Se acumulan sus reservas, con lo que mejora la posible anemia.(1,4,5)

Retrasa la ovulación, sobre todo si se mantiene la toma nocturna. No es un método anticonceptivo eficaz pero ayuda a espaciar las gestaciones.(1,5)

- Prevención y promoción de la salud

Reducción de enfermedades cardiovasculares: Hiperlipidemia, hipercolesterolemia, hipertensión arterial y diabetes.(4)

Ventajas económicas y ambientales:

- Económicas:

No supone gasto económico y es de fácil disponibilidad.(1,3)

Supone un ahorro de unos 600 euros por año.(2)

Reducción en el absentismo laboral de los padres.(3,4)

Disminución de los costes pediátricos hospitalarios (menos fármacos, consultas y hospitalizaciones).(4,5)

Menor gasto en fórmulas infantiles y artículos para biberones.(5)

- Ecológicas y ambientales:

La lactancia es una actividad ecológicamente limpia, no requiere de empaquetado ni transporte, no precisa energía para su preparación y está siempre disponible.(3)

No precisa de ningún tipo de preparación.(3)

Ventajas emocionales:

- Para el lactante

La interacción madre-hijo ayuda a consolidar un patrón de sueño y el establecimiento del ritmo circadiano y favorece la regulación de los ritmos biológicos del bebé.(3)

Proporciona al niño calor humano, consuelo y el placer que le da seguridad y lo conforta en los momentos en que se encuentra agitado para conciliar el sueño, siente incomodidad, le duele algo o simplemente busca tranquilidad y seguridad.(4)

- Para la madre

Menor depresión postparto o aparición más tardía, debido a la actuación de ciertas hormonas, como oxitocina y prolactina.(4,5)

- Para ambos

Gran apego madre-bebé, mejor comunicación y estrechamiento del vínculo.(1,5)

Vivencia única, especial, placentera.(5)

Conclusiones

En relación a los objetivos planteados con esta revisión podemos concluir que:

1. La lactancia materna en general, y las ventajas en particular, han sido y están siendo bastante investigados. En esta revisión hemos seleccionado 70 artículos después de leer el resumen, quedándonos tras la lectura completa con 31 que aportaban información útil. Tras la priorización de estos 31 artículos, finalmente nos hemos quedado con 5 de ellos.

2. Las ventajas más frecuentes son: los beneficios para la protección frente a las enfermedades del lactante, seguidas de los beneficios que la lactancia aporta a la madre y por último las ventajas que proporcionan tranquilidad a nivel emocional tanto a la madre como al bebé.

3. En este sentido, una prioridad en el cuidado sería reducir el miedo que tienen las madres a dar el pecho, comunicándoles todas las ventajas de la lactancia materna y así, poder promoverla.

Es un tema que está en constante investigación, lo que nos permite actualizarnos con toda la información que necesitemos. Si las enfermeras conocemos esta información podemos transmitir a las madres confianza y seguridad.

» APORTACIÓN DEL TRABAJO A LA SEGURIDAD DEL PACIENTE.

La lactancia materna es el alimento más seguro para el niño y para la madre, tal como se ha descrito. Es por ello que como enfermeras deberíamos promover este tipo de alimentación, que aporta tantos beneficios y tanta seguridad. Supone un gran ahorro económico, tranquilidad para los padres, que se sienten contentos al ser los responsables directos de la alimentación.

Desde el punto de vista comunitario, es importante la figura de la enfermera como persona de referencia para promover la salud y las conductas favorables. Es por ello, que se considera necesario que los sanitarios conozcan estos datos para poder informar a los futuros padres y así contribuir a la forma ideal de alimentar al recién nacido. Si los profesionales somos capaces de transmitir todos estos datos positivos sobre la lactancia materna, podemos facilitarles la decisión a las madres y promover la seguridad y la confianza hacia el personal sanitario. Si los padres reciben esta información junto con las técnicas adecuadas podrían constituir las claves del

éxito.

» PROPUESTAS DE LÍNEAS FUTURAS DE INVESTIGACIÓN.

Con esta revisión podemos ver, que es importante investigar sobre la lactancia materna y conocerla en profundidad. También se podría abordar el tema de las técnicas correctas, las posiciones adecuadas y junto con esto se pueden desarrollar numerosos Programas de Salud en Atención Primaria para trabajar junto con las futuras madres.

» BIBLIOGRAFÍA.

1. 10 datos sobre la Lactancia Materna. [Internet]. OMS. [Consultado el 2 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>

2. Disfruta de la lactancia materna. Recomendaciones para la lactancia materna. [Internet]. Junta de Andalucía; Consejería de Salud. [Consultado el 2 de marzo de 2015]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/embarazo_y_salud/lactancia_materna/tomate_leche_pecho.pdf

3. Gil Millán P, Millán Cuestas B. Conservación de la leche materna para facilitar la lactancia prolongada con todas sus ventajas. Rev Paraninfo Digital, 2011; 12. [Consultado el 12 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://indexf.publicaciones.saludcastillayleon.es/para/n11-12/pdf/pdf.php?p=024d>

4. Eidelman AI, Schanler RJ. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics 2012; 129(3):e827-e841. [Consultado el 13 de marzo de 2015]. Disponible en: <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full.pdf+html?sid=d3041717-a02a-47e2-a446-ee47a1930744>

5. Barriuso L, de Miguel M, Sánchez Calderón M. Lactancia materna: factor de salud. Recuerdo histórico. Anales del Sistema Sanitario de Navarra 2007; 30 (3):383-391. [Consultado el 11 de marzo de 2015]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000500007