

Mitos y realidades

Conoce los mitos y las realidades de la lactancia materna.

Hacia el futuro

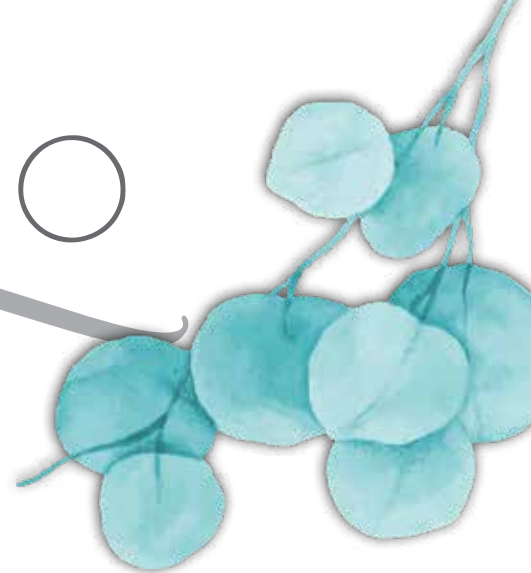
¿Qué futuro le depara a la lactancia materna?

Lactancia materna





Directorio



Subcomité Editorial

Gabriel J. O'Shea Cuevas

Presidente

Claudia Berenice Urbina Chaparro

Secretaria Técnica

Editor

Víctor Manuel Torres Meza

Comité Editorial del CEVECE

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez

Luis Anaya López

Leonardo Francisco Muñoz Pérez

Mauricio R. Hinojosa Rodríguez

Víctor Flores Silva

Elsa Esther García Campos

Silvia Cruz Contreras

Lázaro Camacho Peralta



Diseño

Ana Laura Toledo Avalos

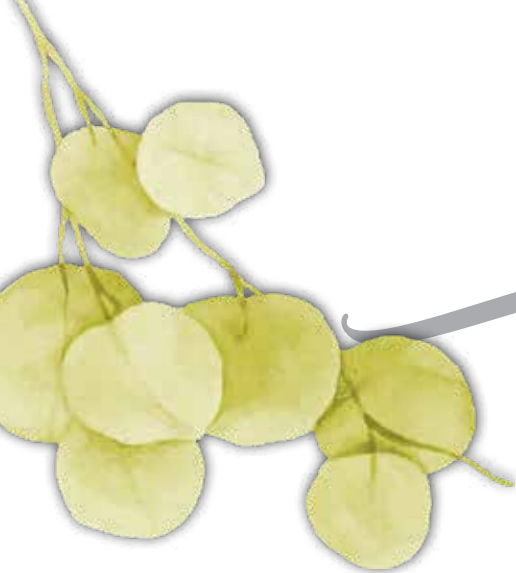
Corrección de Estilo

Ma. de Jesús Mendoza Sánchez

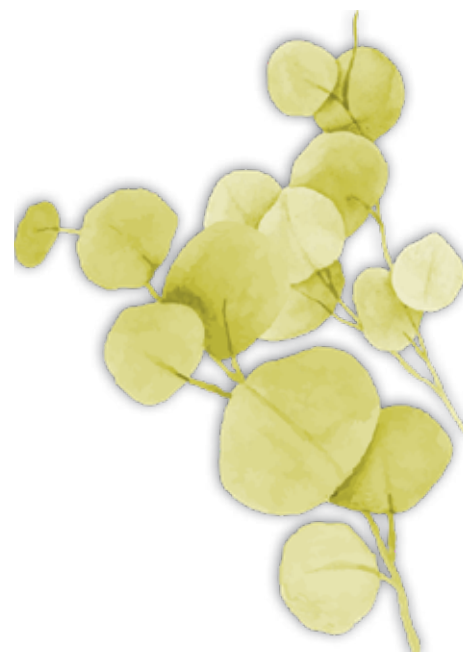
CEVECE CERCA DE TI, REVISTA DEL CENTRO ESTATAL DE VIGILANCIA EPIDEMIOLÓGICA Y CONTROL DE ENFERMEDADES, Año 9, No. 1, enero – marzo 2019, es una publicación trimestral editada por el Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Calle Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice, Toluca Estado de México, C.P. 50150, Tel (722) 2-19-38-87, <http://salud.edomexico.gob.mx/cevece>, cevece@salud.gob.mx. Editor responsable: Víctor Manuel Torres Meza. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo: 04-2013-050712534600-102, ISSN: 2007-5154, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Número de autorización otorgado por el Consejo Editorial del Gobierno del Estado de México CE: 210/02/01/19. Impresa por Editora Ágora, Privada de Hidalgo #6, Santiago Miltepec, C.P. 50020, Toluca, Estado de México. Este número se terminó de imprimir en marzo de 2019 con un tiraje de 250 ejemplares. Fotografías y pictogramas usados de freepik.com, flaticon.com y thenounproject.com.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades.

Indice



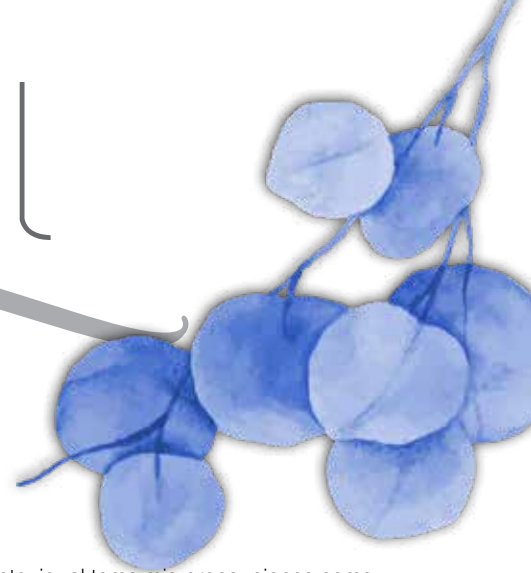
Editorial	5
Entérate	6
Entrevista	8
Mitos y realidades	10
Familia y salud	12
Infografía	14
Testimonial	16
Epidemiología en tu vida	18
Publirreportaje	20
Hacia el futuro	23
¿A dónde ir?	26
La agenda	28
Eventos	30





Editorial

Víctor Manuel Torres Meza



Todo el equipo del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades (CEVECE) de la Secretaría de Salud del Estado de México, se siente satisfecho por poner nuevamente en tus manos un nuevo número de **CEVECE Cerca de ti**, con el que llegamos a los 33 números en forma ininterrumpida trayendo los temas de mayor relevancia en Salud Pública en el Estado de México.

En este número, el tema es **LACTANCIA MATERNA**, estrategia sin duda de mayor relevancia por los beneficios demostrados que tienen en el niño/a y en su madre. En cada una de las secciones que te proponemos leer, encontrarás la **importancia y relevancia de la practica de la Lactancia Materna**.

En la sección de **Entérate**, se estrena con nosotros el Lázaro Camacho Peralta como colaborador de la revista y nos señala que la **leche materna es la mejor fuente de nutrientes y contiene las más bastas propiedades inmunológicas que no encontramos en ningún sustituto como lo son las fórmulas lácteas o la pasteurización de la leche de vaca**. Pero desafortunadamente con los datos disponibles sólo 3 de cada diez mujeres que concebían amamantaban a sus hijos e hijas por periodos de seis meses hasta dos años de edad.

Este número especial de Lactancia Materna en la sección de **Entrevista** a cargo de Leonardo Muñoz Pérez, se lo dedica a una mujer comprometida con las mujeres mexiquenses y la mayor impulsora del tema en el Estado de México y en el país: a **Química Yolanda Senties Echeverría** que con su conocimiento y experiencia nos ilustra los grandes **beneficios de la Lactancia Materna y los Bancos de Leche** que han venido a beneficiar a muchos niños y niñas mexiquenses. Una entrevista sin duda que no puedes dejar de leerla.

En la tradicional sección de **Mitos y realidades** señalamos algunos de los más comunes que nuestra población mantiene y debemos desterrar con mejor información, siempre basados en evidencia científica documentada en el país y en el mundo. Como ejemplo: **dar el pecho también es bueno para las mamás: les ayuda a recuperar su peso anterior al embarazo, reduce las tasas de obesidad y reduce el riesgo de desarrollar cáncer de ovario y de mama**.

Silvia Cruz Contreras en su sección **Familia y salud** platica que La lactancia materna es una **práctica que ha ido pasando de generación en generación** y es concebida en la mujer como parte natural e instintiva, además; contribuye significativamente a la salud de las/os bebés y de la madre, tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo. Cuando las mujeres amamantan, las comunidades y sus familias contribuyen significativamente al desarrollo sostenible porque la lactancia materna es ecológica, ya que sólo utiliza recursos renovables y no produce desechos que contaminan el ambiente.

Interesante el testimonial que María de Jesús Mendoza Sánchez nos presenta en este número, reflejando **la importancia de la Lactancia Materna que señala Daniela nuestro personaje del testimonial** "Cuando salgo con mi familia a los centros comerciales o al mercado, sí amamanto a mi bebé y hasta ahora creo que socialmente esta acción

se observa con mucho respeto; igual tomo mis precauciones como cobijar a mi bebé y yo llevar la ropa adecuada; en este sentido no he tenido ningún problema y al contrario, siento que la gente es más amable y hasta me dan la privacidad que necesito para darle de comer a mi bebé".

En el año 2003, la Organización Mundial de la Salud reportó en su publicación "Estrategia global para la alimentación de lactantes y niños pequeños" que **la malnutrición ha sido la responsable, directa o indirectamente, del 60% de 10.9 millones de muertes de niños y niñas menores de 5 años, cada año en el mundo**. Y en su sección **Epidemiología en tu vida**, Luis Anaya López desmenuza los datos de mayor importancia que señala las causas por las que las madres de familia no les dan leche materna a sus hijos. Sección que no puedes dejar de leer y enviarnos comentarios.

En el **Publireportaje** a cargo de Víctor Flores Silva, se fue a visitar el **Lactario del Hospital General "Dr. Nicolas San Juan"** y nos dice que la misión de este lactario es Otorgar un servicio de excelente calidad, con los recursos necesarios y de vanguardia, fomentando el humanismo, el desarrollo e innovación, promoviendo la lactancia materna y seguridad alimentaria nutricional para un desarrollo integral de la niñez, adolescencia, mujer, familia y sociedad. Un lugar muy digno para todas las mujeres que son atendidas en esta unidad hospitalaria.

¿Qué hay **Hacia el futuro?**, Mauricio Hinojosa Rodríguez en esta sección nos refiere que se están haciendo cada vez más **lanzamientos al mercado de productos como extractores de leche materna** que son de extracción simple y doble que son avalados por pediatras y por la experiencia de muchas madres satisfechas con los resultados obtenidos, son productos libres de BPA (bisfenol A) y otros materiales que pudieran ser tóxicos o perjudiciales para la niña y el niño. Siempre en beneficio de las madres y de sus recién nacidos y lactantes.

Y en su sección **¿A dónde ir?**, Elsa Esther García Campos nos da un recuento de la Red Estatal está integrada por **64 salas de las cuales 26 son de tipo laboral** (exclusivamente para el personal de la institución), 1 de tipo público y 37 de tipo mixto que garantizan la Lactancia Materna de forma exclusiva durante los primeros 6 meses para el óptimo desarrollo de su o sus bebés, en éste artículo y con la finalidad de promover estas salas de lactancia en los lectores y su difusión a público en general, solamente se enlistan 12 de tipo mixta (para uso del personal que labora en esa institución y público en general) y 1 de tipo PÚBLICA.

Esta lista **CEVECE Cerca de ti** para que la disfrutes mientras te informas de los grandes beneficios de la Lactancia Materna; todo el equipo CEVECE disfrutó su elaboración, es ahora tuya, **ayúdanos a difundir que el mejor alimento de un niño/a en sus primeros 18 meses es la LECHE MATERNA**.

Entérate



Lázaro Camacho Peralta



Foto: freepik.com

Desde el principio de nuestros días en el planeta y hasta la época actual, los humanos hemos subsistido gracias al primer alimento que consumimos en los primeros minutos de vida; como especie pertenecemos a los mamíferos y eso nos caracteriza por ser alimentados por nuestras madres desde que nacemos. **Al igual que todas las especies de mamíferos, las hembras producen un líquido vital para las crías: leche.**

Actualmente a este fenómeno biológico natural de alimentación se le ha denominado Lactancia Materna (LM) y a través de las últimas décadas las investigaciones científicas, los responsables de la salud y las mujeres, han implementado una **serie de directrices que destacan la importancia del por qué la LM es la práctica alimentaria inicial que cuida y protege tanto al recién nacido como a la madre.**

La leche materna **es la mejor fuente de nutrientes y contiene las más bastas propiedades inmunológicas** que no encontramos en ningún sustituto como las fórmulas lácteas o la leche pasteurizada proveniente de la vaca.

Sin embargo, históricamente, dependiendo de la época y las culturas, a la LM **se le generaron muchos mitos y creencias, mayoritariamente situaciones negativas**; siempre originadas por las influencias sociales, económicas y culturales. Y tal vez la más importante sucede a principio y durante el siglo XIX con la industrialización, pero además otros factores como la inserción de la mujer al campo laboral, los cánones de belleza y una notoria falta de investigación sobre el tema, ocasionaron que este importantísimo fenómeno de la Lactancia Materna disminuyera drásticamente a nivel mundial, y México no fue la excepción.

Para el año **2012** el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) reportaba que en nuestro país la prevalencia de LM exclusiva durante los primeros 6 meses de vida de los bebés **era apenas del 14.4% datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012)** y que para el año **2015 aumentó al 30.8% según datos de la Encuesta Nacional de Niños, Niñas y Mujeres (ENIM 2015)**; es decir, hace apenas cuatro años atrás sólo tres de cada diez mujeres que concebían, amamantaban a sus hijos por periodos de seis meses hasta dos años de edad.

A nivel mundial esto se ha ido modificando de manera positiva en las últimas décadas. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF por sus siglas en inglés) a partir de 1989 han puesto en marcha **políticas y estrategias para mejorar los niveles de salud mundial para la niñez y las mujeres**. En casi todas las regiones del mundo se apoya y promueve un modelo de promoción que incentive a la LM como parte fundamental del combate a las altas tasas de morbilidad y mortalidad infantil.

Se han creado nuevos paradigmas en beneficio de la mujer, la niñez y la familia; como por ejemplo que **se amplíen los derechos de las mujeres para realizar la LM y que las y los niños tengan derecho a ser alimentados con leche materna desde la primera hora de vida y cuantas veces sea necesario**. En el caso de los varones, con modificaciones en sus derechos laborales para que participen con este tipo de actividades, reconociendo que bajo el concepto de "equidad de género" se tienen que compartir las tareas domésticas mientras la madre cuida y alimenta a los hijos.

La OMS y la UNICEF destacan como principales beneficios de la Lactancia Materna los siguientes:¹

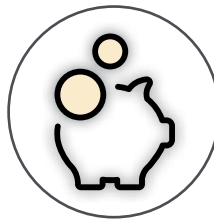
- **Para los bebés:** prevención de la muerte prematura, infecciones gastrointestinales y respiratorias, obesidad, diabetes, leucemia, alergias, cáncer infantil, presión arterial elevada, el colesterol alto y las enfermedades intestinales. Las niñas y los niños que reciben los beneficios de la leche materna tienen al menos 6 veces más posibilidades de sobrevivir durante los primeros meses de vida (Lancet 2008).
- **Para las mamás:** a corto plazo puede ayudar a prevenir de hemorragias (la hormona oxitocina contrae el útero), ayuda en la recuperación física de la madre y fomenta el contacto psico-afectivo con su bebé. Además, la lactancia tiene un efecto anticonceptivo natural. A largo plazo existen menos probabilidades de desarrollar cáncer ovárico o de mama, diabetes tipo II, hipertensión arterial, ataques cardíacos, anemia y osteoporosis.
- **Para el sector salud:** ahorros económicos y mejora en la calidad de la atención pues, al enfermarse menos los niños y las niñas, se requerirán menos espacios, insumos y materiales para su atención y, por ende, también se reducirá la carga de trabajo del personal de salud (consultas externas y hospitalización).
- **Para la sociedad:** disminución de mortalidad infantil prevenible, una sociedad más sana y productiva al bajar el ausentismo escolar de los niños, y laboral de los padres.
- **Para la economía:** la LM es gratuita, por lo que las familias mexicanas podrían ahorrarse miles de pesos al año al dejar de comprar fórmulas artificiales. El gobierno podría disminuir considerablemente el gasto público por situaciones vinculadas a enfermedad, hospitalización, días laborales perdidos (por tener que llevar a los niños/as al médico) o, como ya se mencionó, por la compra de fórmulas artificiales.

En **México** la tarea se sigue desarrollando en este tema y vamos por buen camino, la reciente reforma al artículo 64, fracción II de la Ley General de Salud, ha hecho realidad la **Estrategia Nacional de Lactancia Materna** (ENLM), documento donde **se expresa el diagnóstico, las estrategias y las acciones a realizar para cumplir las metas que recomiendan los organismos internacionales, la sociedad civil y los profesionales** dedicados a cuidar y promover la salud pública.

A la fecha, el **Estado de México participa y promueve el cumplimiento de estas políticas públicas en beneficio de la lactancia materna**, ya que **ha creado** la Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche; **27 hospitales mexiquenses cumplen con la Nominación "Hospital Amigo del Niño y de la Niña"**, **existen 7 Bancos de leche Humana en la entidad** y capacita y profesionaliza al personal de atención médica y paramédica.

Bibliografía

- Rodríguez-García R, Schaefer L. Nuevos conceptos de lactancia, su promoción y la educación de los profesionales de la salud. Boletín la Of Sanit 1991. [Consultado: 09 ABR 2019]. Disponible en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah.iah.xis&src=google&base=PAHO&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=9083&indexSearch=ID>
- González de Cosío Martínez T, Hernández Cordero S. Lactancia materna en México Recomendaciones para el diseño e implementación de una política nacional multisectorial de promoción, protección y apoyo de la lactancia materna en México. Documento de Postura, Academia Nacional de Medicina de México (ANMM) CONACYT 2016. [Consultado: 09 ABR 2019]. Disponible en: https://www.anmm.org.mx/publicaciones/ultimas_publicaciones/LACTANCIA_MATERNA.pdf
- Schellhorn H. Cecilia, Valdés L. Verónica Manual de Lactancia Materna CONTENIDOS TÉCNICOS PARA PROFESIONALES DE LA SALUD Ministerio de Salud de Chile 2a EDICIÓN AÑO 2010 [Consultado: 09 ABR 2019]. Disponible en: https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/manual_lactancia_materna.pdf
- Instituto Nacional de Salud Pública e INEGI Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales Primera edición, 2012 [Consultado: 09 ABR 2019]. Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- UNICEF México. Semana Internacional de la Lactancia Materna 2018 .. [Internet]. Disponible en: https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047_38710.html [Consultado: 09 ABR 2019].



1. https://www.unicef.org/mexico/spanish/17047_38710.html

Entrevista



Leonardo Muñoz Pérez

Entrevista a la Q.F.B. y Lic. en Derecho Yolanda Senties Echeverría, Coordinadora Estatal de Lactancia Materna y de Bancos de Leche. Secretaría de Salud del Estado de México



Foto: Coordinación Estatal de Lactancia Materna

1 CEVECE. ¿Podiera comentarnos qué beneficios genera a las y los bebés la lactancia materna?

Y.S.E. La **lactancia materna ayuda a reducir los riesgos de mortalidad y desnutrición infantil**. Asimismo, los niños amamantados tienen **menor riesgo de padecer diabetes, obesidad, asma y leucemia**, tanto en la **infancia, adolescencia y la vida adulta**; además de **mejorar el desarrollo intelectual**. Por otra parte, el acto de amamantar crea un **vínculo entre la madre y su bebé**, que mejora el desarrollo y autoestima en la infancia y la adolescencia.

CEVECE. ¿Podiera también comentarnos los beneficios de esta actividad para las mamás y sus familias?

2 Y.S.E. Las **madres** que practican la lactancia materna tienen **menor riesgo de padecer o presentar obesidad, cáncer de mama, cáncer de ovario, osteoporosis y diabetes**. En el aspecto familiar, la práctica de la lactancia materna **representa un ahorro**, ya que el gasto de la familia al comprar **“fórmulas lácteas” es desde \$700 a \$1700 pesos mensuales**, que equivale del 48% al 87% del ingreso total del trabajador o trabajadora con salario mínimo, dependiendo la edad y la fórmula. A esto se suma que las y los bebés que son alimentados con fórmula láctea son más propensos a enfermarse, lo que representa mayor gasto familiar por gastos médicos derivado de no realizar esta práctica.

3 CEVECE. ¿Cuáles considera que son los principales problemas u obstáculos que enfrentan las mujeres mexiquenses para amamantar a sus hijos/as?

Y.S.E. Principalmente la **falta de información sobre los beneficios y las técnicas de amamantamiento**. Aunque también nos enfrentamos al **potencial económico que tienen las empresas productoras de leche en polvo** para obsequiar muestras relacionadas a los sucedáneos de la leche materna destinadas a los hospitales, médicos y madres de familia.

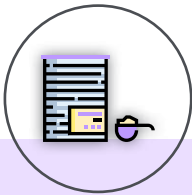
4 CEVECE. ¿Es cierto que el Estado de México es pionero en bancos de leche?, ¿cuántos bancos de leche existen en nuestra entidad y en qué localidad se encuentran?

Y.S.E. A **nivel Nacional existen 29 Bancos de Leche Humana**, de los cuales **7 pertenecen al Estado de México**, lo que lo convierte en la Entidad que cuenta con el mayor número de ellos. Se encuentran instalados en hospitales del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM), ubicados en los municipios de Toluca, Naucalpan, Chalco, Axapusco, Atlacomulco, Ecatepec y Tenancingo.

5 CEVECE. ¿Podiera decirnos qué son y cómo nos beneficia la existencia de bancos de leche?

Y.S.E. Los **bancos de leche son servicios especializados**, responsables para acciones de **promoción, protección y apoyo a la lactancia materna**; asimismo se encargan de actividades de recolección de la producción láctea de las madres y de las mujeres donantes. También se encargan del **procesamiento de la leche recolectada, de su almacenamiento, de su control de calidad y de su distribución** para el beneficio de las y los recién nacidos.

La instalación de Bancos de Leche Humana en hospitales es de gran importancia, ya que en situaciones donde la madre no puede proporcionar su propia leche, la leche humana donada de otra madre, analizada y pasteurizada, es la mejor opción particularmente para las y los recién nacidos prematuros internados en las Unidades de Cuidados Intensivos de los Hospitales, por tal motivo promover su instalación y sensibilizar a la población de la entidad sobre la práctica de donar leche humana es fundamental.



Se ha comprobado que las y los niños beneficiados a través de los bancos de leche humana tienen menor tiempo de estancia en las Unidades de Cuidados Intensivos y se recuperan más rápido.

CEVECE. ¿Cuántos niños y niñas mexiquenses se beneficiaron en 2018 con los bancos de leche?

- 6 Y.S.E.** En el año 2018 se asistieron a 58 mil 988 mujeres en lactancia materna y, se recibieron a 14 mil 28 madres donadoras para beneficiar a 7 mil 170 lactantes a través de los 7 Bancos de Leche Humana.

CEVECE. ¿Cómo podríamos, los integrantes de la familia, apoyar a la Lactancia Materna?

- 7 Y.S.E.** Informándose sobre los **beneficios de la lactancia materna, apoyando a las madres permanentemente en diversas acciones familiares e inclusive en actividades del hogar**, mientras ellas se dedican a lactar a sus bebés.

CEVECE. ¿Cómo pudieran los centros laborales apoyar a la Lactancia Materna?

- 8 Y.S.E.** Permitiendo la conciliación entre la vida familiar y el trabajo a través de la instalación de **Salas de Lactancia Materna**. Puesto que este espacio (sala de lactancia) **en el centro de trabajo da la oportunidad a la madre trabajadora de extraer su leche materna, almacenarla y posteriormente al término de su jornada laboral, llevarla a su casa para que al otro día el bebé reciba los beneficios de la leche materna.**

De igual manera, la instalación de las mismas favorece al centro de trabajo al **disminuir el ausentismo laboral**, conservar al personal al evitar la rotación del mismo así como mejorar la imagen de la empresa y/o centro de trabajo.

CEVECE. ¿Cómo pudiera, la sociedad en general, apoyar a la Lactancia Materna?

- 9 Y.S.E.** **Difundiendo y replicando la información veraz sobre los beneficios de la Lactancia Materna a las madres y apoyándolas** estimulando y reconociendo el valor de ellas.

CEVECE. ¿Quisiera Usted agregar algún comentario más respecto a la Lactancia Materna?

- 10 Y.S.E.** Informar a la población en general y en especial a las amas de casa que existe un **curso en línea que fue realizado por la Secretaría de Salud del Estado de México** a través de la Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche conjuntamente con la Fundación Carlos Slim, quien produjo este curso llamado "**Técnico Auxiliar en Lactancia Materna**", que se encuentra en la **página web Capacítate para el Empleo** (<https://capacitateparaeempleo.org/>) y en la Aplicación APRENDE para teléfonos móviles con sistema IOS y ANDROID.

Para mayor información en materia de lactancia materna y sobre los beneficios y técnicas de amamantamiento, pueden consultar el **portal de internet de la Coordinación Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche** que se encuentra dentro de la página de la Secretaría de Salud del Estado de México o en el siguiente enlace http://salud.edomex.gob.mx/salud/ac_lm_acerca



Foto: Coordinación Estatal de Lactancia Materna



Mitos y realidades

Víctor Manuel Torres Meza



La lactancia materna es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de niños y niñas. Si prácticamente todas y todos los niños fueran amamantados, cada año se salvarían unas 820,000 vidas infantiles.¹ A nivel mundial, solo un 40% de los lactantes menores de seis meses reciben leche materna como alimentación exclusiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) promueve activamente la lactancia natural como la mejor forma de nutrición para las y los lactantes y niñas/os pequeños. En estas cifras y datos se examinan los muchos beneficios asociados a esa práctica, y se muestra que apoyando enérgicamente a las madres, es posible aumentar la lactancia materna en todo el mundo.

Algunas mujeres tienen dudas y miedos a la hora de amamantar a sus bebés, desconociendo los beneficios que la leche materna tiene para ella y su hijo/a. Esto puede ocurrir como consecuencia de una serie de mitos que se han creado de generación en generación durante cientos de años.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y la OMS se han encargado de desmentir o confirmar mitos y verdades sobre uno de los actos más naturales del ser humano.

En este artículo señalamos los más comunes entre nuestra población y los grandes beneficios que tiene la leche materna en la salud de las y los niños.

Mito.
1 **Las mujeres con pecho pequeño no pueden amamantar.**

Falso.
El tamaño de los pechos no influye en la lactancia.

Mito.
2 **No todas las mujeres producen leche suficiente para satisfacer al bebé.**

Falso.
Todas las mujeres producen leche de buena calidad y en cantidad suficiente porque la lactancia es un proceso regido por la ley de la oferta y de la demanda.

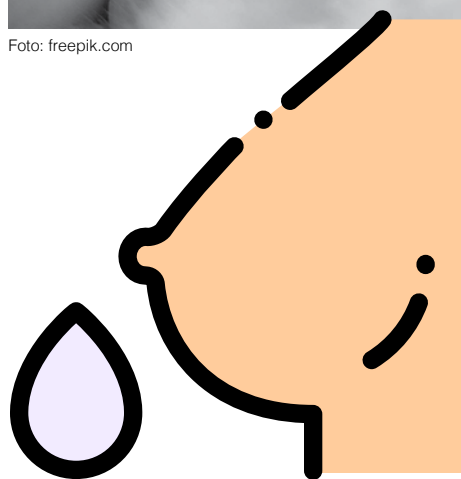
Mito.
3 **En las madres reduce el riesgo de padecer cáncer de mama y ovario.**

Cierto.
Dar el pecho también es bueno para las mamás: les ayuda a recuperar su peso anterior al embarazo, reduce las tasas de obesidad y reduce el riesgo de desarrollar cáncer de ovario y de mama

Mito.
4 **Si las madres están embarazadas de otro bebé deben dejar de amamantar.**



Foto: freepik.com





5

Mito.
Muchas mujeres tienen problemas cuando comienzan a dar el pecho.

Cierto.
Nadie nace sabiendo y problemas como el dolor en los pezones o el miedo a no tener leche suficiente son normales al principio.



6

Mito.
La mujer que lacta no puede tener relaciones sexuales porque la leche se daña.

Falso.
Las relaciones sexuales no dañan la leche.



7

Mito.
El retorno al trabajo es una causa frecuente de abandono de la lactancia.

Cierto.
Si en el centro de trabajo no se dispone de las condiciones adecuadas para continuar amamantando, **la mujer se ve obligada a abandonar la lactancia, total o parcialmente**, mucho antes de lo deseado.

8

Mito.
El calostro es amarillo porque ha permanecido mucho tiempo en el pecho y por eso está podrido.

Falso.
Es **amarillo porque está rico en betacarotenos** (una sustancia que previene muchas enfermedades). Además, contiene proteínas, vitaminas y es altamente nutritivo.



9

Mito.
A partir de los seis meses hay que introducir progresivamente nuevos alimentos.

Cierto.
Como complemento a la leche materna, **a partir de los seis meses las y los bebés deben empezar a comer alimentos sólidos**. La OMS, además, recomienda que se administren en cuchara o taza en lugar de en biberón



10

Mito.
Los niños se deben amamantar por más tiempo que las niñas porque si no estas últimas serán más fértiles en la edad adulta.

Falso.
La leche materna hace que las y los niños crezcan sanos, fuertes e inteligentes. Hay que amamantar niños y niñas por el mismo tiempo, sin diferencias.

Mientras la madre esté en el embarazo, es muy importante que se informe sobre los secretos y maravillas de la lactancia materna.
Cuando la o el bebé llegue no habrá tiempo y es mejor tener los conocimientos sobre técnicas antes de su llegada. Aprender con la pareja es una buena manera de conexión entre ambos y será de gran ayuda en momentos precisos.

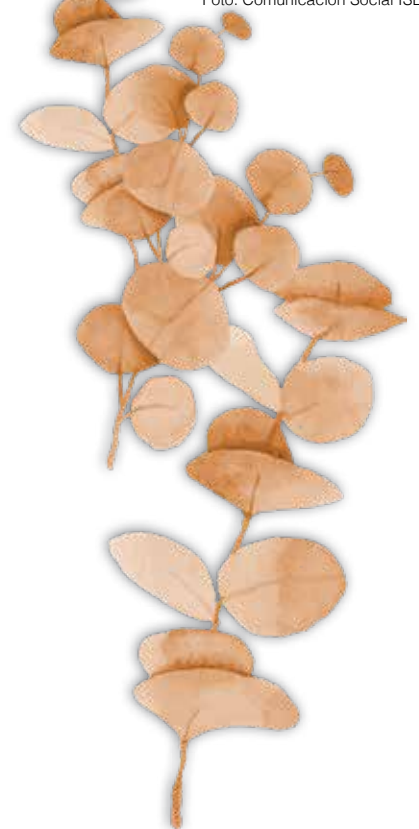
Alrededor de la lactancia existen otros muchos mitos que nada tienen que ver con la realidad y muchas veces confunden o desalientan a las mamás que quieren amamantar.

Bibliografía

- https://www.unicef.org/Mitos_de_la_lactancia_materna.pdf
- <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>
- https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/
- <https://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/es/>
- BARRIUO, L.; MIGUEL, M. de y SANCHEZ, M.. Lactancia materna: factor de salud. Recuerdo histórico. Anales Sis San Navarra [online]. 2007, vol.30, n.3 [citado 2019-03-07], pp.383-391. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000500007&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1137-6627.
- GONZALEZ DE COSIO, Teresita; ESCOBAR-ZARAGOZA, Leticia; GONZALEZ-CASTELL, Luz Dinorah y RIVERA-DOMMARCO, Juan Ángel. Prácticas de alimentación infantil y deterioro de la lactancia materna en México. Salud pública Méx[online]. 2013, vol.55, suppl.2 [citado 2019-03-07], pp.S170-S179. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342013000800014&lng=es&nrm=iso>. ISSN 0036-3634.
- https://www.aeped.es/sites/default/files/8-Im_andalucia.pdf



Foto: Comunicación Social ISEM.



Familia y salud



Silvia Cruz Contreras



La noticia que presupone la llegada de un/a bebé a la familia, puede **desequilibrar** a todos/as en el hogar, tanto en sus **costumbres y horarios**, como en el tiempo que les dedica la nueva mamá. Esto, unido al **desconocimiento de los familiares sobre lactancia materna**, es capaz de generar **estados emocionales negativos** que influyen en el desarrollo de la lactancia. Y es que la lactancia materna no es únicamente responsabilidad de la madre; durante este período ella es vulnerable y **necesita ayuda física y emocional por parte de su pareja y de su familia** para poder alimentarse adecuadamente, descansar y estar en posibilidad de brindarle al niño/a una lactancia de calidad.

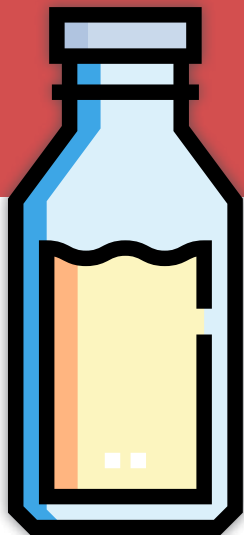
Foto: freepik.com



La **lactancia materna** es una práctica que ha ido pasando de generación en generación y es concebida en la mujer como parte natural e instintiva; además, **contribuye significativamente a la salud de las/os bebés y de la madre**, tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo, porque los/as bebés que reciben lactancia exclusiva tienen **sistemas inmunológicos más fuertes** que quienes recibieron sucedáneos y poseen una **protección extra contra la desnutrición**, las **infecciones respiratorias agudas y la diarrea**. Las **mujeres que amamantan**, son menos susceptibles a **desarrollar cáncer de mama y de ovario**, tienen **menos tendencia a padecer osteoporosis**, aunado a que fortalece las **relaciones entre las madres y sus bebés**, siendo particularmente importante para las madres que están separadas de sus infantes por razones de trabajo fuera del hogar o que se encuentran estudiando, como en el caso de muchas madres adolescentes.

Esta complicación que encuentran las mujeres para combinar el trabajo fuera del hogar con la maternidad o el estudio con la maternidad, impide una lactancia adecuada de sus bebés. En estas circunstancias, **las mujeres necesitan mayor apoyo de su pareja, familia, de los propios centros de trabajo y de los centros educativos**; al respecto, estos pueden brindar a la mujer centros de cuidado infantil, horarios de trabajo flexibles que les permitan amamantar a sus bebés, y la oportunidad a las madres de poder exprimir y almacenar su leche materna. Los lugares de trabajo con estas políticas son amigables con la madre y pueden ayudarla en su labor productiva. **La Secretaría de Educación, también brinda apoyo a las mamás adolescentes que están estudiando**, a través de **horarios escolares flexibles y la existencia de lactarios** para que no abandonen sus estudios y puedan proporcionar una lactancia adecuada a sus bebés.

Independientemente de lo anterior, para lograr una **lactancia materna exitosa**, es parte fundamental la **orientación que la madre tenga al respecto a la misma**, la cual debe ser **brindada por profesionales de la salud y por instituciones** que promueven y apoyan el bienestar de la mujer y la niñez, pero también es importante el **apoyo de la pareja y la familia**. Estas condiciones de éxito deben crearse para contribuir al logro de un **embarazo saludable y a término en compañía de su esposo o compañero de vida y su familia**.



En una familia, **el hombre** como pareja y padre de familia, así como la propia familia, cumplen un rol importante. En el caso de la pareja, **debe de acompañar a la mujer desde el embarazo, protegiendo el bienestar de la madre y de la/el bebé** mediante el aseguramiento de **alimento necesario y descanso de la mujer; informarse de los aspectos básicos** de la lactancia materna para poder apoyarla; **participar en la atención del/a bebé** en algunas horas durante la noche, compartir el cariño de su pareja con el/la bebé, **participar cuando sea posible en el momento del amamantamiento, ser paciente y comprensivo** anteponiendo las necesidades prioritarias del/a recién nacido/a, mantener las caricias habituales y saber cuándo reanudar las relaciones sexuales con la pareja, apoyar en la realización de **tareas del hogar** y en caso de que tengan otros/as hijos/as procurar **ocuparse de ellos/as y atenderlos/as**. En tanto la familia ha de organizarse y apoyar la lactancia asegurándose de que la madre reciba una adecuada alimentación, un descanso apropiado mientras amamanta, distribuirse las tareas del hogar y brindar apoyo emocional a la madre.

Aparte de los beneficios a la salud de la y el recién nacido y de la madre, que trae consigo el amamantamiento, la lactancia materna le **ahorra a la familia tiempo y el dinero que se utilizaría en la compra de fórmula infantil y biberones**; pues depender de los sucedáneos o fórmulas infantiles es particularmente riesgoso para las familias que no tienen ingresos económicos

suficientes, ni tienen acceso a agua potable, ocasionando la posible contaminación de biberones con fórmulas, jugos o té al no ser esterilizados adecuadamente, trayendo consigo enfermedades y desnutrición al bebé. De esta manera **la lactancia materna permite que las familias sean más autosuficientes**, reduciendo la dependencia a productos comerciales.

Finalmente, cuando las mujeres amamantan, las comunidades y sus familias contribuyen significativamente al desarrollo sostenible porque **la lactancia materna es ecológica**, ya que sólo **utiliza recursos renovables y no produce desechos que contaminan el ambiente**. En contraste, los biberones y latas de fórmulas infantiles no son productos renovables; requieren de plásticos, vidrios y silicona, y además producen basuras y desechos que no son biodegradables y contribuyen a la contaminación del ambiente.

Bibliografía

- Lactancia materna exclusiva. Disponible en https://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/
- Lactancia materna y bienestar de la familia. Disponible en <https://www.waba.org.my/resources/otherlanguages/spanish/bienestar.htm>
- Acciones de salud sobre la familia para incrementar la lactancia materna exclusiva. Disponible en <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/>

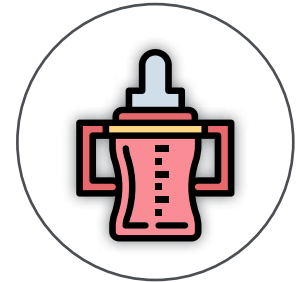


Foto: Comunicación Social ISEM.



Testimonial



María de Jesús Mendoza Sánchez



Foto: testimonial.

Hace mes y medio nació **Santiago, es mi pequeño bebé** y mi primera experiencia personal con la lactancia materna. Soy Daniela Mendoza Díaz, tengo **19 años de edad** y soy estudiante de nivel Licenciatura.

En mi clínica de salud me dijeron que podría darle **leche materna a mi bebé todo el tiempo que él quisiera desde el primer momento** en que nació y que además **esto me traería muchos beneficios tanto físicos como emocionales para mí y para él**. Ahora sé que para mi bebé la leche materna es muy importante porque **le ayuda a subir de peso, prevenir enfermedades** y porque **forma un apego entre la mamá y su bebé** para que haya más amor entre ellos. Para mí como mujer, los beneficios son básicamente porque ayuda a **contraer el útero a su tamaño normal, ayuda a bajar de peso y previene contra el Cáncer cérvico-uterino**.

No tuve ninguna preparación en cuanto a lactancia materna durante mi embarazo pero cuando nació mi bebé, **las enfermeras de la clínica que atendió mi parto me ayudaron a saber las primeras indicaciones sobre lo que debería comer, la temperatura que debía mantener y que durante las primeras horas de nacido era importante darle leche materna para que de ahí en adelante tuviera mayor desempeño mi cuerpo para tener más leche**. Actualmente combino entre leche materna y fórmula porque por ser niño es un poco más "comeloncito", y aunque el médico que me atiende sí me recomendó darle fórmula láctea, también me dijo que principalmente le diera leche materna y es lo que hago; mi propósito es darle **leche materna hasta los dos años** para que se desarrolle mejor. También sé que a partir de los seis meses es más seguro comenzar con alimentos sólidos.



En la **Facultad donde estudio existe un lactario** y sí uso esas instalaciones porque mientras estoy en la escuela, no tengo tiempo de amamantar a mi bebé, entonces **voy a sacarme la leche**, la guardo y **cuando llego a casa se la doy o la dejo almacenada para que él tenga para comer**. El lactario tiene diferentes espacios: uno donde reciben leche en donación, otro donde refrigeran la leche o la que algunas mujeres van a sacarse para recoger después y otro espacio para que únicamente se saquen la leche y se la lleven.

El **trámite para hacer uso del lactario** fue muy fácil, sólo es una base de datos en la que me registré indicando para qué uso, de acuerdo con los espacios con que cuenta, así que yo **solamente me anoté para ir a extraerme la leche**. Realmente es un área suficiente porque **cada sala tiene sus sillas y bancos para que se acomoden las mamás que acuden**, yo creo que **se ocupa en un diez por ciento** de su capacidad.

Cuando salgo con mi familia a los centros comerciales o al mercado, sí **amamanto a mi bebé** y hasta ahora creo que socialmente esta acción **se observa con mucho respeto**; igual tomo mis precauciones como cobijar a mi bebé y yo llevar la ropa adecuada; en este sentido no he tenido ningún problema y al contrario, siento que **la gente es más amable y hasta me dan la privacidad** que necesito para darle de comer a mi bebé. En mi pueblo creo que sí sería diferente porque la visión de la gente es diferente sobre este tipo de temas.

Respecto a los programas que el gobierno tiene en el tema de lactancia materna, no recibí información específica, todo fue a través de la clínica donde atendieron mi parto, porque ahí me dijeron que nuestro país necesita que las mamás estén lactando al cien por ciento cuando tienen bebés y que es lo más recomendable para todas las mujeres, además de que es su principal meta de un tiempo para acá.

Creo que **los programas gubernamentales aún no son eficientes del todo** porque en mi caso, según me argumentaron, se tenía que reunir un grupo de mujeres embarazadas para que nos dieran una plática sobre lactancia materna y como no se reunió un número adecuado, no se me brindó esa opción así que llegué a la lactancia desinformada. Por eso yo recomendaría que se hicieran **grupos con mamás que ya han lactado para que nos den consejos y nos platicuen sus experiencias no sólo para lactar como se ve de manera general, sino además sobre lo que vamos a pasar, lo doloroso que puede ser o incluso si es difícil en algunos casos**.

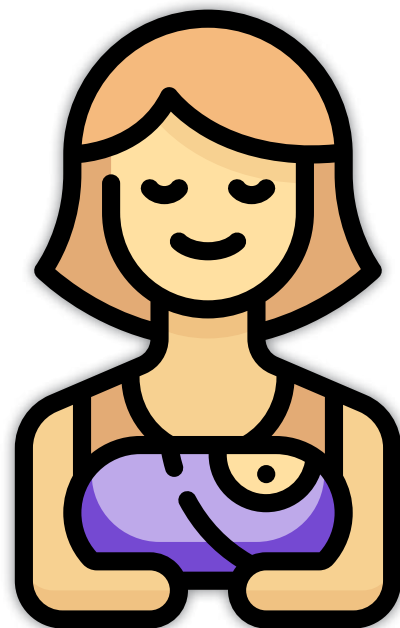
Creo que **muchas mujeres no están muy bien informadas sobre los beneficios** de la lactancia materna no sólo para los bebés sino para ellas mismas y también creo que muchas veces no sólo es la desinformación sino una decisión personal porque no todas optamos por la lactancia materna.



Foto: testimonial.



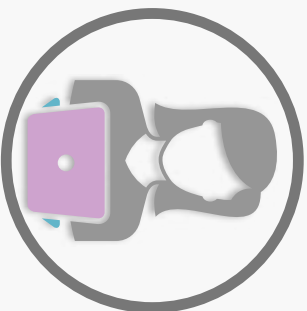
Quiero aprovechar este espacio para pedir a las **instituciones de salud**, que **ayuden más a las mamás primerizas** porque no tenemos la información real de lo que va a pasar cuando llegue el parto y después. También a las **familias que están esperando o planeando traer un bebé al mundo**, les recomiendo que **se informen lo más posible** no sólo con los médicos, también con personas de confianza que sean mamás que ya han pasado por la experiencia de lactar, para que ésta **sea una etapa mejor, que se logre bien y para hacerla lo más placentera y feliz**. A mí sí me hace feliz amamantar a mi bebé porque me da la confianza de que crecerá sano.



- clasifican en:
- Fórmulas de inicio.
- Fórmulas de continuación.
- Fórmulas especializadas.

Mamas que trabajan

- Las madres que deben trabajar o separarse de su bebé pueden conservar la leche en el refrigerador.
- Deben adquirir un tiralleche que simule el patrón de succión del bebé.
- La leche debe guardarse en un recipiente de plástico y no de cristal.
- La leche materna puede almacenarse en el refrigerador durante 48 horas y dentro de un congelador, durante tres semanas.



- Trae consigo muchas ventajas económicas en comparación con la lactancia artificial.
- Por otro lado, está disponible en cualquier momento y a la temperatura adecuada, no requiere de ninguna preparación especial.

Cuidado de las mamas

Es muy importante que después de daré leche a tu bebé realices unos pequeños rituales que pueden ayudarte a cuidar el pecho a lo largo de la lactancia:

- Sujetadores de lactancia: para evitar la caída de los senos puedes usar un sujetador apropiado para dar de mamar.
- Cremas para e pecho: la mama debe de estar bien hidratada.
- Discos de lactancia: si utilizas discos protectores, cámbialos con frecuencia oya que al estar húmedos suelen resplandecer y dañar la pie del pezón.
- Leche materna: es el mejor protector para los pezones dañados. Aplica un poco de leche alpina de la toma deja que seque al aire.
- Posición del bebé: una correcta posición del bebé es la mejor ayuda para cuidar el pecho durante la lactancia.



Algunos Problemas

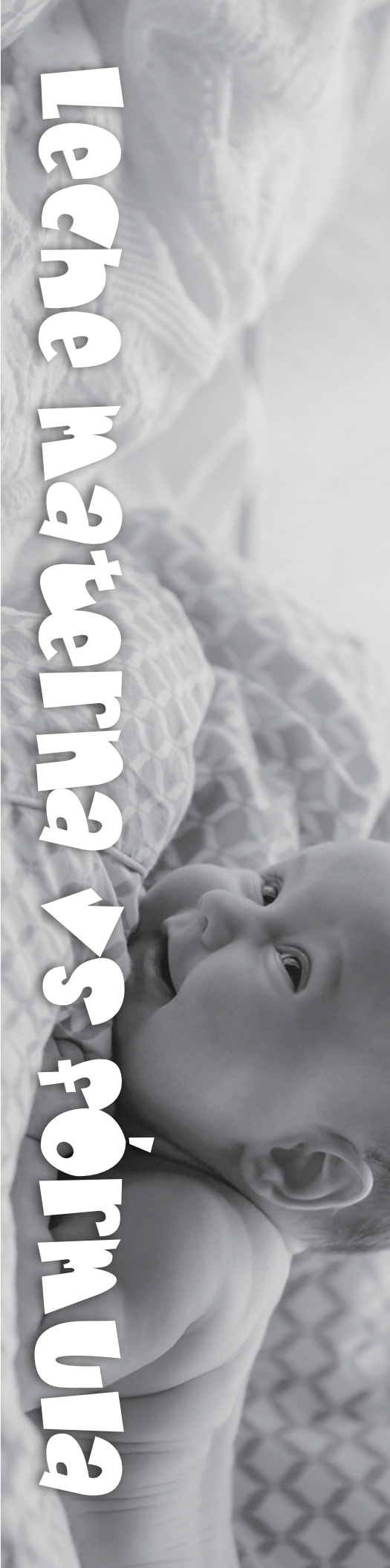
- Dolor en los pezones: a medida que pase el tiempo, el pezón se irá acostumbrando y cada vez te dolerá menos.
- Grietas en los pezones: puedes utilizar unas gorritas de tu propia leche para extenderlas por e pezón y ayudarlo a cicatrizar.
- Ingurgitación en las mamas: puedes aplicar paños calientes antes de las tomas o masajear las mamas.
- Mastitis: dolor intenso, hinchazón y calor. Es conveniente acudir a consulta para recibir tratamiento.
- Absceso mamario: es una dolencia que ocurre a las mujeres cuando las mastitis se complica.
- Candidiasis: es una complicación de la lactancia materna que afecta el pezón. Se trata de eritemas o zonas blancas en la zona del pezón. Si se extiende hacia el interior puede ocasionar un dolor intenso durante la toma y no desaparece cuando el bebé deja de mamar.



CEVECE

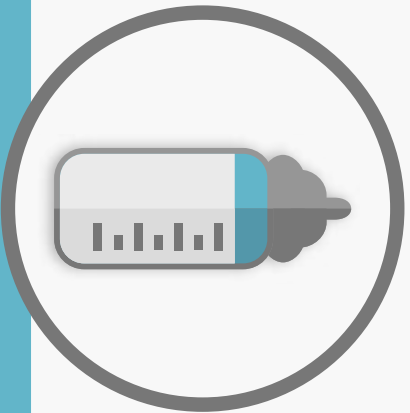
Organización de Fomento Educativo y Cultural

Diseño de ilustraciones: flaticon.com, freeplk.com, depositphotos.com. Diseño de infografía: CEVECE L.D.G. Ana Laura Toledo Avanos



Leche Materna vs fórmula

La agitada vida contemporánea ha traído muchos cambios en los papeles del hombre y la mujer. Ambos tienen las mismas oportunidades para desarrollarse profesionalmente, lo que exige una gran inversión de tiempo y en algunos casos, dejar en segundo término la atención a la familia.



vs



- Existen algunos casos en los que la madre no podrá amamantar a su bebé: por diagnóstico de cáncer y deba estar sometida a radiaciones, infección de SIDA, o lesiones por tuberculosis o herpes pústul en los pezones.
- Con respecto a los bebés, lo que no permitiría amamantarlos: paladar hendido (labio leporino), o que sean prematuros.
- Las fórmulas lácteas son el resultado de más de 100 años de investigaciones por encontrar un sucedáneo apropiado de la leche materna.
- Su beneficio principal consiste en que ayudan a preservar la vida y la salud del bebé cuando por diversas razones éste no puede recibir una lactancia natural, aún así, no son mejores que la leche materna.
- De acuerdo con las necesidades especiales del bebé, se



- La leche materna contiene todos los nutrimentos indispensables para el bebé: proteínas (1.15 g/100ml), grasas (2 a 5 g/100 ml), vitaminas, minerales y otros componentes.
- La producción de leche depende de la estimulación que le proporcionas a tu bebé al amamantar.
- Algunas investigaciones señalan una menor incidencia de enfermedades alérgicas y diabetes mellitus en niños y niñas alimentados con leche materna.
- Durante la lactancia se crea un vínculo muy especial entre la madre y el hijo/a.
- Además lleva a la mujer contraer la matriz a recuperar el peso que tenía en el embarazo, pues la reserva de grasa que ella acumuló durante meses, ahora la utiliza para alimentar al niño.

Epidemiología en tu vida

Luis Anaya López

Hola estimados lectores, el tema que hoy nos ocupa nos permite mostrar la forma en que la epidemiología se aplica para la toma de decisiones en política de salud (algunos le dicen Salud Pública).

Iniciemos: no les daré una definición de lo que es la lactancia materna, dado que en otras partes de la revista se ha hecho. Empezaremos entonces por **definir el reto de la lactancia materna**.

El reto de la lactancia materna

El planteamiento es qué conocimientos científicos existen sobre ¿qué sucede si las mamás no les dan leche materna a sus hijos/as? y ¿cuáles son los beneficios que tiene un niño/a que recibe o es amamantado con la leche de su mamá?

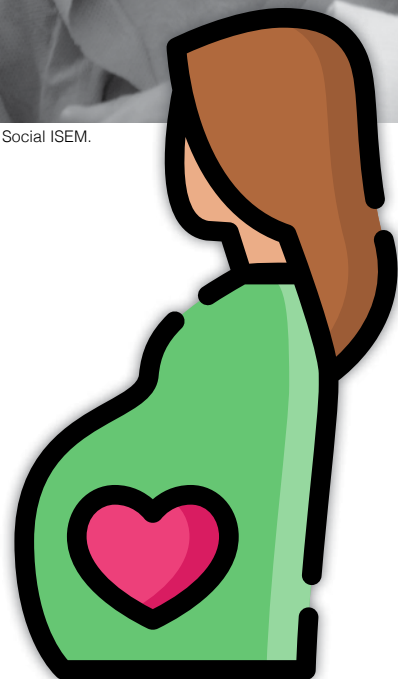
Como seguramente entenderán, la lactancia materna **resuelve básicamente el problema de nutrición de las y los niños al nacer**. Es aquí donde la epidemiología da su primer aporte al enmarcar un hecho importante que aún hoy sigue siendo un problema fundamental: **la malnutrición infantil**.

En el año 2003, la Organización Mundial de la Salud reportó en su publicación "Estrategia global para la alimentación de lactantes y niños pequeños" que la **malnutrición** ha sido la **responsable**, directa o indirectamente, **del 60% de 10.9 millones de muertes de niños y niñas menores de 5 años, cada año en el mundo**.

Este dato, tan importante para definir el reto de la lactancia materna, se toma de un artículo científico de la revista LANCET llamado "¿Dónde y por qué mueren cada año 10 millones de niños?" de los autores siguientes: Prof. Robert E Black, MD. Saul S Morris, PhD y Jennifer Bryce, EdD quienes de manera resumida dicen: "Más de 10 millones de niños mueren cada año, la mayoría por causas prevenibles y casi todos en países pobres. Seis países representan el 50% de las muertes mundiales en niños menores de 5 años y 42 países el 90%. Las causas de muerte difieren sustancialmente de un país a otro, destacando la necesidad de ampliar el entendimiento de la epidemiología de la salud infantil a nivel de país en lugar de en regiones geopolíticas. Otros temas clave incluyen la **importancia de la desnutrición como causa subyacente de las muertes infantiles asociadas con enfermedades infecciosas**, los efectos de múltiples enfermedades concurrentes y el reconocimiento de que la neumonía y la diarrea siguen siendo las enfermedades que con mayor frecuencia se asocian con las muertes infantiles."



Foto: Comunicación Social ISEM.



En el párrafo anterior, les mostré cómo un artículo aporta el conocimiento científico para la toma de decisiones en política de salud. Pero ¿qué conocimientos tenemos sobre el beneficio que reciben las y los niños al ser amantados con la leche de su mamá?, se los listo a continuación:

1. La composición única de la leche humana es el **mecanismo de protección a través del cual se obtienen factores inmunológicos, nutriólogicos y hormonales**.
2. Con relación al crecimiento, las y los niños alimentados con leche materna **su crecimiento es más adecuado que el de los que reciben fórmula**.
3. Las y los niños lactados con leche materna tienen un **mayor cociente intelectual**, este efecto es independiente del cociente intelectual de las madres y de la estimulación brindada en casa.
4. También la lactancia materna **protege contra las principales causas de morbilidad y mortalidad infantil** como muerte súbita, enterocolitis necrosante, diarreas, infecciones respiratorias de vías altas y bajas, otitis media y dermatitis.
5. Desde el punto de vista económico la lactancia materna tiene **intervenciones altamente costo-efectivas**, con potencial de **prevenir anualmente más de un millón de muertes infantiles** en países de ingresos medios y bajos.
6. La epidemiología ha demostrado que los beneficios van más allá de la niñez, ya que en la edad adulta, los humanos lactados con leche materna **tienen menor riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas**.

Pero los beneficios no son solo para niños y niñas, también las mamás se benefician.

En el **corto plazo** podríamos listar lo siguiente:

1. **Menor riesgo de depresión posparto y retención de peso postparto.**
2. Aunque aún es controversial, la evidencia sugiere que la lactancia puede **favorecer la pérdida de peso durante el posparto**.

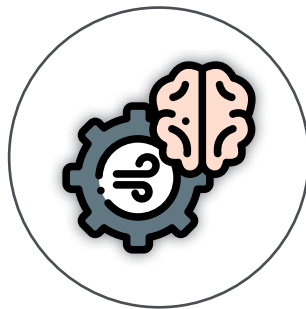
A **largo plazo**:

Se tiene evidencia convincente sobre la asociación entre amamantar y la **disminución del riesgo de cáncer de mama y de ovario**. El efecto es más fuerte cuando la lactancia se prolonga por más de 12 meses. Además, las mamás que dan pecho a sus hijos/as tienen un **menor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular**.

La lactancia materna en México

Ahora veamos cómo vamos con la lactancia materna en México:

La noticia es que **la lactancia materna en México bajó**, ya que, de acuerdo con las encuestas nacionales de salud, en el año **2006** el porcentaje de **mexicanas que daban**



leche a sus hijos era del 22.3% y en el 2012, este porcentaje fue de 14.5%, las encuestas muestran que los grupos más **afectados son las y los niños que viven en zonas rurales**. Este descenso se acompaña, como es lógico, de un **aumento en el consumo de fórmula, agua y otros líquidos (leches, atoles, café)** y un inicio temprano de la alimentación complementaria.

La carga económica para el país que incluye los **costos directos de atención médica, costos indirectos y gasto en fórmula láctea**, se estima entre **11,100 y 36,200 millones de pesos por año**, donde un porcentaje considerable se usa para la compra de fórmulas lácteas. Los que hemos sido papás sabemos de esto.

A manera de conclusión:

La epidemiología nos ofrece la evidencia científica de la importancia de la lactancia materna exclusiva, sin embargo, la misma epidemiología nos muestra el **fracaso de la política de salud en materia de lactancia materna en México**.

Bibliografía

1. World Health Organization. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding: The Optimal Duration of Exclusive Breastfeeding. Geneva: Switzerland, 2001.
2. Black RE, Morris SS, Bryce J. Where and why are 10 million children dying every year? Lancet 2003;361(9376):2226-2234. <http://doi.org/drs94j>
3. Integrating population outcomes, biological mechanisms, and research methods in the study of human milk and lactation. Proceedings of the 10th International Conference of the Society for Research on Human Milk and Lactation (ISRHML). September 15-19, 2000. Tucson, Arizona, USA. Advances in experimental medicine and biology 2002;503:v-vii; 1-338.
4. Ziegler EE. Growth of breast-fed and formula-fed infants. Nestle Nutrition workshop series Paediatric programme 2006;58:51-59; 59-63.
5. Dewey KG, Heinig MJ, Nommsen LA, Peerson JM, Lonnerdal B. Breast-fed infants are leaner than formula-fed infants at 1 y of age: the DARLING study. Am J Clin Nutr 1993;57(2):140-145.
6. Dewey KG, Heinig MJ, Nommsen LA, Peerson JM, Lonnerdal B. Growth of breast-fed and formula-fed infants from 0 to 18 months: the DARLING Study. Pediatrics 1992;89(6 Pt 1):1035-1041.
7. Effect of breastfeeding on infant and child mortality due to infectious diseases in less developed countries: a pooled analysis. WHO Collaborative Study Team on the Role of Breastfeeding on the Prevention of Infant Mortality. Lancet 2000;355(9202):451-455. <http://doi.org/d4gsrr>
8. Wakabayashi H, Oda H, Yamauchi K, Abe F. Lactoferrin for prevention of common viral infections. J Infect Chemother 2014;20(11):666-671. <http://doi.org/bvxj>
9. Liu B, Newburg DS. Human milk glycoproteins protect infants against human pathogens. Breastfeed Med 2013;8(4):354-362. <http://doi.org/bvxk>
10. Bhutta ZA, Ahmed T, Black RE, Cousens S, Dewey K, Giugliani E, et al. What works? Interventions for maternal and child undernutrition and survival. Lancet 2008;371(9610):417-440. <http://doi.org/cq7br4>
11. Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Breastfeeding and intelligence: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatr 2015;104(467):14-19.
12. Victora CG, Horta BL, Loret de Mola C, Quevedo L, Pinheiro RT, Gigante DP, et al. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. Lancet Glob Health 2015;3(4):e199-205. <http://doi.org/84h>



Víctor Flores Silva



Lactario del Hospital General “Dr. Nicolás San Juan”

Antecedentes

En el año 2012 el Hospital General Toluca Dr. Nicolás San Juan recibió la nominación de “Hospital Amigo del Niño y de la Madre”, siendo evaluado en materia de **prestación de servicios de salud destinados a la atención materno infantil, con una calificación de 96.2**. Cabe señalar que en ese mismo año **se establece el Subcomité de Lactancia Materna y en el mes de junio del 2015 se implementó el Lactario del Hospital**.

Para el año 2016 fue ratificado como “Hospital Amigo del Niño y de la Niña”, como resultado de una serie de procesos de evaluación, que determinan que las instituciones públicas y privadas que prestan servicios de salud destinados a la atención materno infantil, **satisfacen los diez pasos para una lactancia exitosa y sus tres anexos**, emitidos por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), **con una calificación de 98.9**.

Este lactario fue ubicado en anexo al servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital General Toluca Dr. Nicolás San Juan, siendo equipado, en primera instancia con donaciones por parte del voluntariado, así como con recursos obtenidos mediante las gestiones realizadas por parte de la administración del propio hospital.

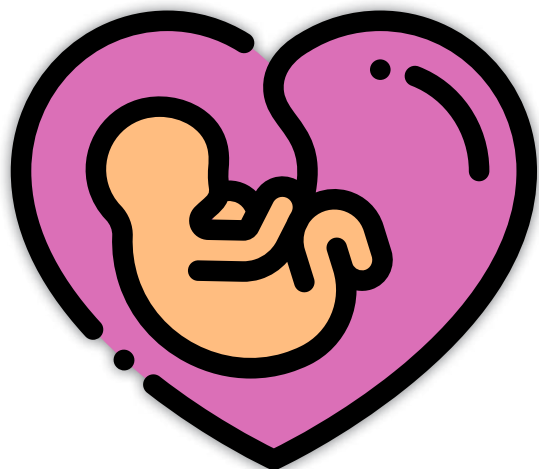
Actualmente **el lactario cuenta con un refrigerador donde se almacena la leche de la extracción manual de las pacientes obstétricas hospitalizadas**, así como de las púerperas que se encuentran en domicilio y su recién nacido están en situación de hospitalización; o bien para el resguardo de las donaciones recibidas para su envío al Hospital Materno Perinatal Mónica Pretelini de Saenz, donde se realiza la pasteurización y con ello contar con un producto lácteo heterólogo (todo aquello ligeramente distinto al prototipo de referencia, es decir, presenta elementos similares pero en distintas proporciones, o directamente elementos distintos), procedimiento que se realiza a partir de junio del 2018.

Lactancia Materna

La Lactancia Materna es la **forma ideal de aportar a los bebés los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables**; esta es **fundamental para la prevención y atención primaria a la salud**, es la forma más adecuada y natural de proporcionar **aporte nutricional, inmunológico y emocional al bebé**, le **da todos los nutrientes y anticuerpos que lo mantendrán sano**, sin olvidar que le permitirá crear un fuerte lazo afectivo con la madre.



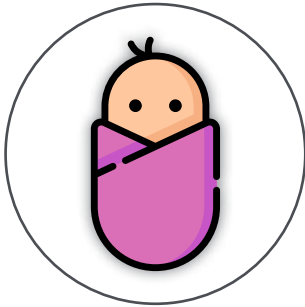
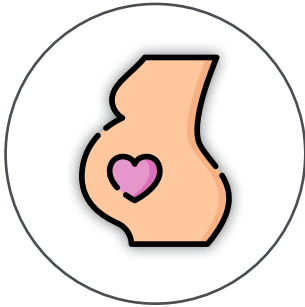
Foto: freepik.com



La falta de información sobre los beneficios, conservación y traslado de la Leche Materna para hacer la transición a la vida laboral, orilla a las madres a suspender la lactancia tempranamente.



Foto: freepik.com



Lactario Hospitalario

Los lactarios o salas de lactancia deben ser espacios privados, dignos, higiénicos y cálidos.

Objetivo

Garantizar que las madres en periodo de lactancia cuenten con un espacio adecuado que les permita amamantar, extraer su leche y conservarla, y con ello contribuir a que los bebés accedan a la leche materna en forma exclusiva durante los primeros 6 meses para su óptimo desarrollo.

Objetivos específicos

- Fomentar la Lactancia Materna en los centros de trabajo.
- Proteger los derechos de la mujer y del bebé en periodo de lactancia.
- Ofertar espacios dignos en el trabajo, para la práctica de la Lactancia Materna.
- Disminuir la ausencia laboral de la madre trabajadora a causa de su bebé enfermizo.
- Garantizar el derecho a la equidad en las condiciones laborales.
- Apoyar la economía familiar.

La visión, misión y valores del Lactario del Hospital General Toluca Dr. Nicolás San Juan son los siguientes:

Visión

Ser un lactario hospitalario público, líder en protección, promoción y apoyo a la lactancia materna a nivel regional y/o estatal para que se reconozca como un derecho humano y fundamental, y contribuir al desarrollo integral de las familias mexiquenses.

Misión

Otorgar un servicio de excelente calidad, con los recursos necesarios y de vanguardia, fomentando el humanismo, el desarrollo e innovación, promoviendo la lactancia materna y seguridad alimentaria nutricional para un desarrollo integral de la niñez, adolescencia, mujer, familia y sociedad.



Valores

1. Respeto
2. Tolerancia
3. Humanismo
4. Honestidad
5. Ética
6. Responsabilidad
7. Profesionalismo
8. Discreción
9. Justicia
10. Excelencia

Entre sus **funciones** se encuentran las siguientes:

1. Establecer estrategias para la concienciación del trato digno a usuarias de lactario
2. Gestionar personal de enfermería para los diferentes turnos
3. Establecer un procedimiento de higiene y calidad.
4. Gestionar los insumos necesarios para lactario.
5. Gestionar el equipo y mobiliario necesario para lactario
6. Mejorar el espacio brindado a las usuarias
7. Gestionar batas suficientes para usuarias y personal de enfermería
8. Gestionar calidad en las mismas

Beneficiarios

En el mes de enero de 2019, se otorgaron los siguientes servicios en el lactario del Hospital General Toluca Dr. Nicolás San Juan:

Se apoyó a **148 madres de recién nacidos**, entre un rango de edad de **14 a 41 años**, cuyos bebés presentaron las siguientes características:

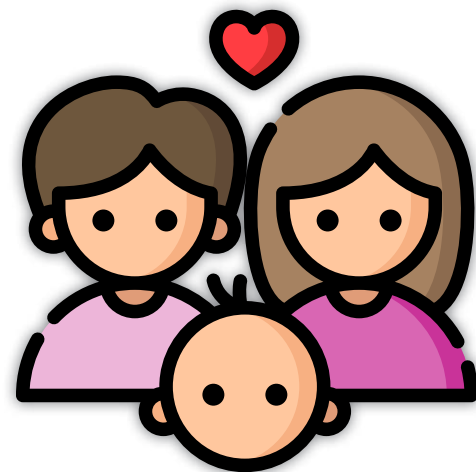
Recién nacido	Cantidad
Bajo peso	5
Normal	141
Macrosómico	2
Total	148

Mediante las siguientes actividades realizadas

Actividades realizadas	No. pacientes	% de atención
Ejercicios de pezón	38	25.6%
Pezón agrietado	34	22.9%
Ejercicios de succión	17	11.4%
Ausencia de lactopoyesis	60	40.5%
Disminución de lactopoyesis	51	34.4%
Masaje de Glándula Mamaria	230	148%
Extracciones	96	64.8%
Corrección de la técnica y posición	151	102%
Técnica de mamá canguro	3	2%
Senos congestionados	80	54%
Total pacientes	148	100%

De igual modo reporta haber llevado a cabo **48 pláticas de lactancia materna grupal**, contando con la asistencia de **364 participantes**.

Cabe señalar que los servicios del hospital a los que proporciona atención el lactario con leche materna son: **neonatos, pediatría y la unidad de pacientes quemados**.





Hacia el futuro



Mauricio Raúl Hinojosa Rodríguez



Fotos: freepik.com



A pesar de los logros en políticas y programas de alimentación y nutrición en México, las enfermedades asociadas con deficiencias de ciertos nutrimentos persisten y **enfermedades como la obesidad**, han tomado relevancia como problemas de salud pública; su origen radica en la **escasa lactancia materna que hay en nuestro país**.

Para entender el futuro de la lactancia materna, es necesario conocer la problemática que impera en el presente. De acuerdo con la Estrategia Nacional de Lactancia Materna 2014-2018, la legislación en materia de lactancia materna está dividida en diferentes leyes, reglamentos, normas y acuerdos poco difundidos, haciendo incierta la aplicación, cumplimiento y sanción.

Tampoco se cuenta con una campaña de medios que influya en la percepción de la lactancia natural en la población en general y que brinde información adecuada. Existen prácticas inadecuadas, hay escasa formación de los profesionales, escaso apoyo social y familiar, utilización inapropiada de la publicidad de sucedáneos, hay una barrera de los mitos sobre la lactancia que impide que la lleven a cabo muchas mujeres con escasa o nula información la eviten, como el creer que la mujer que amamanta, pierde su libertad.

Por lo anterior, el Gobierno en los tres niveles, deberá de promover la lactancia materna no solo durante la Semana Mundial de Lactancia Materna, sino durante todo el año, procurando entornos favorables a la lactancia materna y tener mecanismos de comprobación al cumplimiento del Código de Sucédáneos de la leche materna.

En países de **América Latina como en México, las primeras semanas después del parto pueden ser difíciles para las mamás que recién están amamantando**, y sería ideal tener una o un profesional de la lactancia disponible para brindar aliento e información precisa para superar los obstáculos.

En **Estados Unidos**, cuentan con **consultores de lactancia, certificados** por la Junta Internacional **disponibles en los hospitales para ayudar después del parto**, lo que auxiliará a las mamás a desarrollar competencias para que se sientan seguras de que pueden amamantar exitosamente cuando regresen a casa; de esa forma, **en México podría replicarse esa**

estrategia. Además, las y los profesionales de la salud tienen que dejar de prescribir sucedáneos para lograr la mejoría en el estado de salud y nutrición de las niñas y niños mexicanos.

Otra alternativa, podría replicar la estrategia que el Comité de Lactancia Materna de Estados Unidos (USBC por sus siglas en inglés) ha desarrollado para aumentar la conciencia de la importancia de la lactancia materna en la comunidad y los riesgos de no amamantar a las y los hijos.

El Comité señala que un enfoque multifacético y multidisciplinario para la alimentación infantil conducirá a aumentos significativos en las tasas de lactancia materna y consecuentes mejoras en su salud. La evidencia demuestra que **la lactancia materna también optimiza los resultados de salud para las madres, no contribuye a la contaminación, y ahorra dinero para la familia y el sistema sanitario**, de esta forma, se beneficiará a las familias, comunidades, empleadores, economía y al ambiente.

La ley en México, deberá garantizar servicios preventivos de salud para toda mujer y tomar medidas especiales para asegurar la cobertura que incluyan apoyo para la lactancia materna, suministros y consulta, detección y asesoramiento a nivel interpersonal y doméstico.

Todos los Programas nuevos de Lactancia, deben cubrir los equipos y suministros de lactancia materna por todo el periodo que decida la madre, lo que significa que los planes deben cubrir el costo total de estos beneficios.

El **equipo y los suministros para la lactancia** suelen referirse a un **extractor de leche, bombas para extraer y almacenar leche de una mujer lactante.** (Además, los empleadores deben proporcionar un lugar limpio y privado para que las mujeres realicen el bombeo mientras estén en el trabajo). Las políticas que podrían adoptarse en México para apoyar a las madres que amamantan tendrán que ser como las del gobierno australiano que tiene un plan estratégico para la protección y promoción de la lactancia materna y brinda servicios como 18 semanas de licencia parental remunerada.



Una licencia más prolongada, especialmente la licencia PAGADA, como la disponible en países como Canadá, podría marcar una gran diferencia en la protección de la lactancia materna para las familias, así como facilitar que los padres y madres se adapten y se aclimaten a su nuevo rol. Pensando en las generaciones futuras, la lactancia materna tiene un efecto duradero:

- Al amamantar al bebé, se está pensando en las próximas 7 generaciones. Se promueve buena salud y desarrollo y futura lactancia materna.
- Al amamantar al bebé, se protege el medio ambiente porque no hay embalaje ni desperdicio ni gastos de transporte.

Expertos/as señalan que la disfunción de la lactancia no existe como un diagnóstico, pero los problemas médicos hacen que la lactancia sea imposible sin intervención. Se encuentra en las primeras fases de lo que **en los próximos cinco a diez años [la lactancia materna] sea más apreciada y más considerada como una verdadera subespecialidad.**

Las nuevas generaciones verán cómo el desarrollo tecnológico y científico son un apoyo para romper las barreras que hasta el día de hoy han impedido recuperar la lactancia materna como norma de alimentación y crianza de las y los lactantes. Se están haciendo cada vez **más lanzamientos al mercado de productos como extractores de leche materna de extracción simple y doble que son avalados por pediatras y por la experiencia de muchas madres satisfechas con los resultados obtenidos**, son productos libres de BPA (bisfenol A) y otros materiales que pudieran ser tóxicos o perjudiciales para la niña y el niño.

La mejor innovación hasta el día son los extractores de leche con tecnología de extracción que proporcionan una batería recargable y son ideales para un uso frecuente, su copa está fabricada con una silicona extra-suave, tiene pantalla LED táctil, con la que se puede monitorizar la extracción en tiempo real, regular la potencia de aspiración y conocer el nivel de batería. Además, sus señales acústicas avisan si al extractor se le está agotando la batería.

Ya cuentan con 2 tamaños de adaptador para botellas, para utilizarlo con cualquier biberón, además, son silenciosos, fáciles de montar y son aptos para esterilización en el microondas.

Por otro lado, en **México**, un proyecto de investigación realizado por el Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingenierías (CUCEI), de la Universidad de Guadalajara, está desarrollando un **polvo de leche humana, así como existe la fórmula para bebés, que será inocuo y de una calidad nutricional similar a la materna.**

De acuerdo con la investigadora del Departamento de Farmacobiología del CUCEI, Blanca Rosa Aguilar Uscanga, el proyecto se inició hace tres años, y han cuidado el mantener las propiedades de la leche materna. Las y los investigadores empezaron a trabajar en condiciones diferentes de secado y una de ellas fue garantizar que la leche sea una leche auténtica, sin ningún ingrediente, ni aditivo, ni conservador que afecte la alimentación de las y los bebés.

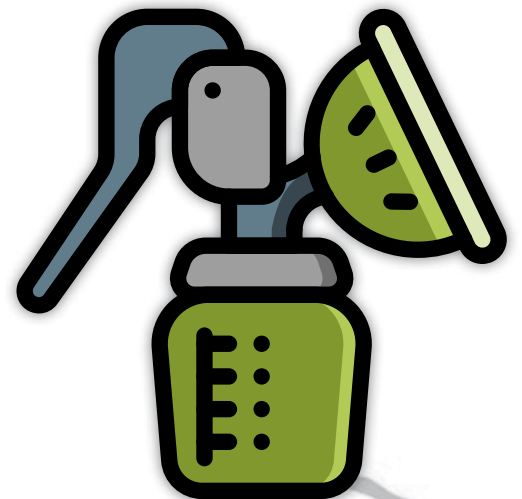
Con este proyecto **se pretende que quienes no puedan amamantar a su bebé por presentar desnutrición, hepatitis, Sida o diabetes, cuenten con esta alternativa además de la que ofrecen los bancos de leche humana.**

“Por cuestiones sanitarias, (los bancos) guardan ciertos lotes y luego los tienen que botar porque ya no pueden dárselos a los niños, es un desperdicio; más de 30% se desecha, precisamente por condiciones de sanidad y de reglas del hospital”.

Las y los investigadores ya tienen el proceso de secado por aspersión de la leche humana madura para obtener leche en polvo, caracterizado, estandarizado, optimizado y comprobado que es inocuo y no daña la composición nutricional. Aún buscan la patente del proceso de secado por aspersión de la leche humana.

Bibliografía

1. Breastfeeding A Vision for the Future. Consultado en Enero 16 de 2019 en: https://www.naturalchild.org/articles/research/breastfeeding_vision.pdf
2. Moving Forward: The Future of Breastfeeding. Consultado en enero 16 de 2019 en: <https://www.superkidsnutrition.com/the-future-of-breastfeeding/>
3. Toolkit New Benefits for Breastfeeding Moms: Facts and Tools to Understand Your Coverage under the Health Care Law. Consultado en enero 24 de 2019 en: https://nwlrc.org/sites/default/files/pdfs/final_nwlcbreastfeedingtoolkit2014_edit.pdf
4. Las actuales políticas de salud para alentar la práctica de la lactancia, podrían estar ejerciendo presiones potencialmente dañinas sobre las madres? Consultado en enero 23 en: <http://www.bbc.com/future/story/20170503-are-there-downsides-to-breast-is-best>
5. Breastfeeding for the Health and Future of our Nation. Consultado en enero 24 de 2019 en: https://www.beststart.org/resources/breastfeeding/BFHFN_sept26.pdf
6. The Future of Breastfeeding. Consultado en enero 17 de 2019 en: <https://www.fitpregnancy.com/baby/breastfeeding/future-breastfeeding>
7. Convierten la leche materna en polvo, como la de fórmula. Consultado en enero 17 en: <https://www.informador.mx/tecnologia/Convierten-la-leche-materna-en-polvo-como-la-de-formula-20181029-0001.html>



¿A dónde ir?



Elsa Esther García Campos

La Secretaría de Salud del Estado de México apoya a las mujeres que se encuentran lactando a sus bebés mediante una **Red Estatal de Salas de Lactancia Materna o Lactarios, Bancos de Leche Humana y los Hospitales que cuentan con la Nominación “Hospital Amigo del Niño y de la Niña”**, con la finalidad de proteger, promover y facilitar la Lactancia Materna en el horario que se requiera. Existen diferentes tipos de salas, para uso público, para Centro de Trabajo y Mixtas; estos **lugares son dignos, higiénicos y cálidos**, además en los centros de trabajo, las madres pueden extraer y conservar la leche materna para que posteriormente sea trasladada a su hogar al finalizar la jornada laboral.

La **Red Estatal está integrada por 64 salas de las cuales 26 son de tipo laboral** (exclusivamente para el personal de la institución), 1 de tipo público y 37 de tipo mixto que garantizan la Lactancia Materna de forma exclusiva durante los primeros 6 meses para el óptimo desarrollo de su o sus bebés. En éste artículo y con la finalidad de promover estas salas de lactancia en los lectores y su difusión al público en general, solamente se enlistan 12 de tipo MIXTA (para uso del de personal que labora en esa institución y público en general) y 1 de tipo PÚBLICA.

Institución	Tipo de Sala	Área responsable de la sala / horario de atención	Dirección / teléfono
Centro Estatal de Rehabilitación y Educación Especial (CEREE)	Mixta	Enfermería 8:00 - 15:30 hrs	Paseo de los Matlazincas 119, La Teresona, C.P. 50040 Toluca de Lerdo, Méx. Tel. (01 722) 283 2537
Centro Estatal de Trasplantes del Estado de México (CETRAEM)	Mixta	Dirección 9:00 - 18:00 hrs	Pablo Sidar 602, Universidad, C.P. 50130 Toluca de Lerdo, Méx. Tel. (01 722) 212 6048
Instituto Electoral del Estado de México	Mixta	Administración 9:00 - 17:00 hrs	Paseo Tollocan No. 944, Col. Santa Ana Tlapaltitlán, C.P. 50160, Toluca, México. Tel. (01 722) 275 73 00 Opc. 1 ext. 3223 o ext. 3200
ISSSTE Delegación Estado de México	Mixta	Médica 9:00 - 18:00 hrs	Av. Independencia Ote. #1808 Esq. calle Robert Faltón, Col. Zona Industrial, C.P. 50071 Toluca, Méx. Tel. (01 722) 167 9405 ext. 25068
Mercado Miguel Hidalgo y Costilla de Toluca	Pública	Administración 10:00 - 16:00 hrs	Temascaltepec, Col. Sector Popular, C.P. 50040 Toluca de Lerdo, Méx. Tel. S/D
Sistema Municipal DIF Metepec	Mixta	Enfermería 7:00 - 16:00 hrs	Avenida J Clouthier 70, Izcalli Cuauhtémoc, C.P. 52140 Metepec, Estado de México Tel. (01 722) 208 26 36 ext. 116
Sistema Municipal DIF Ixtlahuaca	Mixta	Consultorio 6 8:00 - 16:00 hrs	Calle Lerdo de Tejada, Fray Servando Teresa de Mier CP. 50740 Ixtlahuaca de Rayón, México Tel. (01 712) 2830953
Organismo de Agua Potable de Cuautitlán Izcalli, Méx.	Mixta	Recursos humanos 8:30 - 17:00 hrs	Av. La Súper, lote 3 7A 7B Manzana C 44 A Centro Urbano, Cuautitlán Izcalli, Méx. Tel. (0155) 5864.0430 ext. 3203
Régimen Estatal de Protección Social en Salud	Mixta	Dirección de Gestión y Servicios de Salud 8:00 - 16:00 hrs	Calle Agustín Melgar 2409, Madero, C.P. 52172 Metepec, Méx. Tel. (01 722) 271 3750 ext. 125

Secretaría de Economía Delegación Federal en el Estado de México	Mixta	Administración 9:00 - 14:00 hrs	Av. Gral. Venustiano Carranza núm. 508 Oriente, Col. Universidad, C.P. 50130 Toluca de Lerdo, Méx. Tel. (01 722) 212 2243, 212 26 30, 212 25 49
Secretaría del Trabajo, Estado de México	Mixta	Subdirección de inclusión laboral 9:00 - 18:00 hrs	Calle Rafael M. Hidalgo 301, Col. Cuauhtémoc, 50130 Toluca de Lerdo, Méx. Tel. (01 722) 276 0900 ext. 74783
H. Ayuntamiento de San Mateo Atenco	Mixta	Administración 9:00 - 16:00 hrs	Av. Lic. Benito Juárez 302, Barrio de San Miguel, 52104 San Mateo Atenco, Méx. Tel. (01 728) 690 1100 ext. 2025
Subdirección de Prevención y Control de Enfermedades ISEM	Mixta	Salud materna y perinatal 9:00 - 16:00 hrs	Av. Estado de México, Col. Guadalupe, C.P. 52148 Metepec, Méx. Tel. (01 722) 235 8690 opc. 1 Ext. 64660

Para visualizar la lista completa de la **RED ESTATAL DE SALAS DE LACTANCIA MATERNA** (Laboral, Mixta y Pública), visite la siguiente página:
http://salud.edomex.gob.mx/salud/documentos/atencionciudadano/celmb/salas_lactancia/red_estatal_salas_lactancia.pdf



La agenda



Ana Laura Toledo Avalos



Abril



2

Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo



7-13

Semana Mundial de la Alergia



5

Día Nacional del Cáncer de Pulmón



6

Día Mundial de la Actividad Física



7

Día Mundial de la Salud



11

Día Mundial del Parkinson



8-12

Semana Nacional de Salud Bucal



17

Día Mundial de la Hemofilia



19

Día Mundial de la Cefalea



22

Día Mundial de la Tierra



24

Día Mundial de la Meningitis



24

Día Nacional de la Fibrosis Quística



25

Día Mundial del Paludismo



25

Día Internacional del ADN



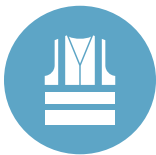
27

Día Internacional de Concienciación sobre el Ruido



24-30

Semana Mundial de la Inmunización



28

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo



30

Día del niño

Mayo



1

Día del Trabajo



2

Día Mundial contra el Acoso Escolar



4

Día Mundial de la Espondilitis



5

Día Mundial de la Higiene de Manos



5

Día Mundial de la Hipertensión Pulmonar



5

Día Mundial del Celiaco



5

Día Mundial de la Partera



6

Día Mundial de la Osteogénesis





6

Día Mundial sin Dietas



7

Día Mundial del Asma



8

Día Mundial del Cáncer de Ovario



10

Día Mundial del Lupus



10

Día de la Madre



12

Día Mundial de la Fibromialgia y Síndrome de la Fatiga Crónica



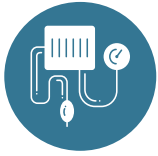
12

Día Internacional de la Enfermera



15

Día Mundial de la Esclerosis Tuberosa



17

Día Mundial de la Hipertensión Arterial



17

Día Mundial del Reciclaje



17

Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia y Bifobia



19

Día Internacional de la Donación de Leche Humana



19

Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal



20

Día del Psicólogo



20-24

Semana Nacional de Salud



22

Día Internacional de la Diversidad Biológica



23

Día Mundial del Melanoma



24

Día Nacional de la Epilepsia



25

Día Mundial de la Enfermedad Vasculare Cerebral



28

Día Mundial de la Nutrición



28

Día Internacional de la Acción por la Salud de la Mujer



29

Día Mundial de la Salud Digestiva



29

Día Mundial de la Esclerosis Múltiple



31

Día Mundial Sin Tabaco

Junio



1

Día Mundial de la Leche



4

Día Internacional de los Niños Inocente Víctimas de Agresión



6

Día Mundial de los Pacientes Trasplantados



8

Día Mundial de los Tumores Cerebrales



8

Día Mundial de los Océanos



11

Día Mundial del Cáncer de Próstata



12

Día Mundial contra el Trabajo Infantil



13

Día Mundial del Cáncer de Piel



14

Día Mundial del Donante de Sangre



15

Día Mundial de la Toma de Conciencia y Abuso y Maltrato en la Vejez



16

Día del Padre



20

Día Mundial de los Refugiados



21

Día Mundial contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica



24

Día Internacional de la Contaminación Electromagnética



24

Día del Paramédico



26

Día Internacional de Apoyo a las Víctimas en la Tortura



26

Día Internacional de la Lucha Contra el Uso Indebido y Tráfico Ilícito de Drogas



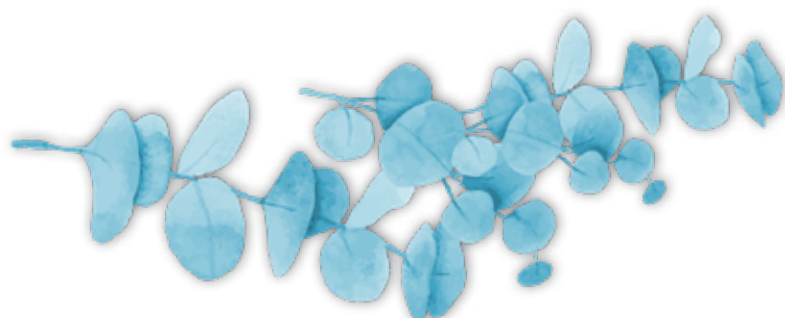
27

Día Mundial de las Personas Sordociegas



29

Día Mundial de la Esclerodermia





Eventos



Epidemiología de la Salud MAterna. Atacomulco.



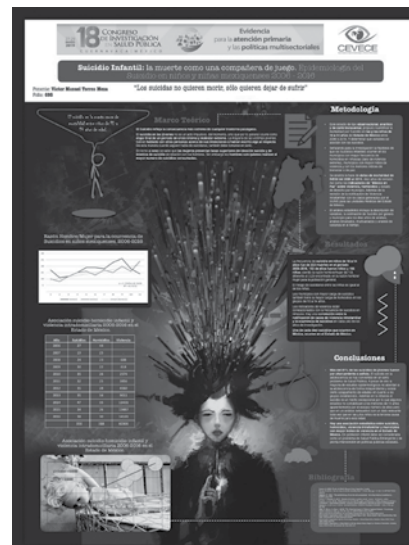
Registro Nacional de Cáncer.



Semana Nacional de Salud Pública.



Día de meditación en el CEVECE.



Cartel de Suicidio en el Congreso de Investigación Pública.



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.