



Fuera de peligro:

Cómo proteger a los niños contra los peligros de las sustancias tóxicas

Por qué el amamantamiento sigue siendo mejor para los bebés

Esta hoja informativa les proporciona a las mujeres, a sus familias y a los profesionales de salud un resumen de los datos científicos actuales que demuestran que, incluso en un mundo contaminado, el amamantamiento es la mejor forma de alimentar a los bebés.

Todos queremos ayudar a nuestros bebés a ser lo más sanos que sea posible. Una manera de lograrlo es mediante el amamantamiento. Los médicos están de acuerdo en que la leche de pecho es el mejor alimento para los bebés.

Quizás usted haya oído que los contaminantes que se encuentran en el ambiente pueden llegar a la leche de pecho. ¿Significa eso que es mejor darle fórmula (leche artificial enlatada) a su bebé en vez de amamantarlo?

¡La respuesta es que NO! La leche de pecho sigue siendo absolutamente el mejor alimento para su bebé.

Resumen

- El amamantamiento sigue siendo la mejor forma en que una madre puede alimentar a su bebé.
- El amamantamiento es más sano que la alimentación con fórmula y biberones, no sólo para los bebés sino también para las madres.
- Tanto la fórmula como la leche de pecho pueden contener sustancias químicas que podrían ser dañinas. No obstante, las ventajas del amamantamiento son mayores que los riesgos de los contaminantes que puedan encontrarse en la leche de pecho.
- La leche de pecho puede ser más sana si la madre o la futura madre come menos grasas animales. Las grasas animales se encuentran en alimentos como el queso, las carnes y el pescado. Es aún mejor que la mujer empiece a comer menos grasas animales mucho antes de que se embarace.
- Para proteger a las madres y a los bebés contra los efectos dañinos de las sustancias químicas tóxicas, la mejor solución es no fabricar o utilizar esas sustancias.

Por qué el amamantamiento sigue siendo mejor para los bebés

¿Es bueno que las madres amamenten a sus bebés a pesar de todas las inquietudes que hay sobre las sustancias químicas que se encuentran en la leche de pecho?

Sí. No nos agrada que haya sustancias químicas en la leche de pecho. Sin embargo, según las investigaciones que se han llevado a cabo, el nivel típico de contaminación de la leche de pecho no aumenta los riesgos para la salud de los bebés. Por otro lado, las investigaciones sí han demostrado que los bebés alimentados con fórmula pueden enfermarse más seguido que los bebés que toman leche de pecho. El amamantamiento no sólo les proporciona beneficios especiales a los bebés sino también a las madres. La Academia Americana de Pediatría ha declarado que, para su bebé, la leche de pecho es el mejor alimento de todos.

¿Cuáles son algunas de las ventajas del amamantamiento?

El amamantamiento disminuye la probabilidad de que a su bebé le den diferentes enfermedades. Los bebés que son amamantados corren un menor riesgo de padecer pulmonía, diarrea, infecciones del oído y otras infecciones causadas por microbios.

Y aunque su bebé se enferme, si usted acostumbra amamantarlo, la enfermedad probablemente será más leve.

El amamantamiento también ayuda a que el cerebro del bebé se desarrolle bien. Además, disminuye la probabilidad de que, con el tiempo, al niño le dé asma, cáncer o diabetes y de que él se vuelva gordo. Al parecer, el

amamantamiento es aún más provechoso si se lleva a cabo por más tiempo. (Los pediatras sugieren amamantar a los bebés por lo menos un año.) El amamantamiento también ayuda a que se forje un lazo más estrecho y cariñoso entre la madre y el bebé.

El amamantamiento también es provechoso para las madres.

El amamantamiento también es bueno para la salud de la madre. Éstas son algunas de las ventajas para ella: menos sangrado después del parto, un retorno más rápido al peso que tenía antes del embarazo, huesos más fuertes, menor probabilidad de que se fracture la cadera cuando ya sea mayor y menor riesgo de que padezca cáncer de ovario o de mama (seno) cuando aún sea joven (cuando aún esté teniendo la regla).

¿Qué efecto tienen las sustancias químicas de la leche de pecho sobre la salud del bebé?

Se sabe que es dañino que el bebé sea expuesto a sustancias químicas mientras aún está en el vientre de la madre. Sin embargo, no se ha demostrado que el tipo de exposición que ocurre normalmente mediante la leche de pecho sea dañina para el bebé. Tal vez eso se deba a que el bebé tiene más resistencia después de nacer o quizás se deba a que la leche de pecho ayuda a proteger al bebé de otras formas.

Mientras que las sustancias químicas en la leche de pecho no parecen hacer daño, la leche de pecho con grandes cantidades de sustancias químicas sí puede disminuir algunos de los beneficios del amamantamiento. Por ejemplo, las grandes cantidades de las sustancias llamadas bifenilos policlorados (conocidos por las siglas *PCB*, en inglés) parecen disminuir la resistencia a las infecciones proporcionada por el amamantamiento. Por lo tanto, es posible

La Academia Americana de Pediatría ha declarado que, para su bebé, la leche de pecho es el mejor alimento de todos.

que los bebés que toman leche de pecho con niveles altos de bifenilos policlorados se enfermen tanto como los bebés alimentados con fórmula.

La fórmula para bebés también puede contener sustancias químicas.

Además de aumentar el peligro de los bebés de sufrir ciertos problemas de salud, las fórmulas también pueden contener sustancias químicas dañinas, como plaguicidas. Ésas son sustancias que se usan para matar insectos. Las fórmulas también son ricas en un metal llamado manganeso. Contienen de 10 a 50 veces más manganeso que la leche de pecho. Eso puede ser perjudicial porque el exceso de manganeso puede afectar el comportamiento y el poder de concentración de los niños. Los niveles de manganeso son más altos en las fórmulas hechas de soya (soja) y en las que se conocen como *supplemented formulas* en inglés.

Las mujeres pueden hacer que la leche de pecho sea aún más sana.

Una dieta baja en grasas es la mejor opción a partir de la niñez y a lo largo de la edad adulta. Muchas sustancias químicas se acumulan en las grasas animales. Por eso, es una buena idea que las mujeres empiecen a consumir menos grasas animales a partir de los dos años de edad. Eso disminuye la acumulación de sustancias químicas dañinas en el cuerpo. A su vez, eso disminuye la cantidad de sustancias químicas en la leche de pecho. Además, lo que es aún más importante es que se reduce la exposición del bebé que aún está en el vientre de la madre a las sustancias químicas que ella tiene en el cuerpo y que podrían ser dañinas.

Para reducir el consumo de grasas animales, coma menos productos animales en general y seleccione productos animales desgrasados o bajos en grasas. Algunos ejemplos son la leche

cont.



Cómo proteger a los niños contra los peligros de las sustancias tóxicas

cont.

descremada, el pescado con poca grasa y las carnes magras de res y de pollo. Algo muy útil es evitar los alimentos que se elaboran moliendo la carne y otras partes del cuerpo de los animales, como por ejemplo, los embutidos, las salchichas, el chorizo, las carnes frías y las carnes molidas y enlatadas. Para alimentarse bien y disminuir el nivel de sustancias tóxicas en el cuerpo conviene comer más frutas, verduras, frijoles, granos y productos animales desgrasados o bajos en grasas.

Hay que disminuir o detener la producción de sustancias químicas dañinas.

Muchas de las sustancias tóxicas que llegan a los alimentos permanecen en el ambiente por años y se acumulan en el cuerpo. Otras

sustancias tóxicas que se encuentran en diferentes productos y en el medio ambiente no duran tanto tiempo. Sin embargo, también son peligrosas puesto que pueden pasar fácilmente del cuerpo de la madre al bebé que aún no nace o al bebé que toma leche de pecho.


Siempre y cuando nuestra sociedad siga fabricando y utilizando ese tipo de sustancias químicas, seguiremos contaminando el medio ambiente, los alimentos y nuestros cuerpos. Para que el amamantamiento siga siendo sano y para que podamos proteger la salud de los bebés que aún no nacen y ofrecerles a los niños el comienzo sano que se merecen, debemos disminuir o detener por completo la fabricación y el uso de sustancias tóxicas.

Esta hoja informativa ha sido escrita como un anexo al informe: *In Harm's Way: Toxic Threats to Child Development*, que fue publicado por el grupo Greater Boston Physicians for Social Responsibility (GBPSR) en mayo del 2000. Las siguientes organizaciones actualizaron la presente hoja informativa en Otoño del 2002: GBPSR, San Francisco PSR, Institute for Agriculture and Trade Policy y Clean Water Fund, California. El informe completo de 140 páginas se puede ver, descargar de la Internet o pedir, acudiendo a <http://www.igc.org/psr/>. Forma parte de una serie de materiales para el proyecto titulado *In Harm's Way: Training Materials for Health Professionals*.

Para mayor información sobre ésta y otras hojas informativas de la serie, comuníquese con: Greater Boston Physicians for Social Responsibility, 11 Garden St., Cambridge, MA 02138. 617-497-7440. psrmabo@igc.org. En California, puede ponerse en contacto con San Francisco Bay Area Physicians for Social Responsibility, 2288 Fulton Street, Suite 307, Berkeley, CA 94704. 510-845-8395. info@sfbaypsr.org.

O puede comunicarse con: Clean Water Fund, 814 Mission Street, Suite 602, San Francisco, CA 94103. (415) 369-9160. cwasf@cleanwater.org. (Por favor tenga en cuenta que, desgraciadamente, muchos recursos sólo están disponibles en inglés.)

Traducción al español: Lisa de Ávila y Lynn Gordon de *Muse: Excellence in Writing and Translating*; revisada por Dra. Lilian Corra para la Asociación de Médicos por el Medio Ambiente (ISDE.LA), y Maria Insua, MD. Gráficos: www.stephenburdickdesign.com. Foto: Julie Silas.

 Impreso en papel elaborado sin cloro, con un 30% de residuos pos-consumo, y con tintas de soya.

Este proyecto se llevó a cabo con el apoyo de las siguientes organizaciones: Jessie B. Cox Charitable Trust, The Richard and Rhoda Goldman Fund, Jewish Healthcare Foundation, W. Alton Jones Foundation, Mitchell Kapor Foundation, The John Merck Fund, Alida R. Messinger Charitable Lead Trust, The San Francisco Foundation y Environmental Protection Agency, Office of Children's Health Protection.