

El Día Internacional de la Salud, Abril 7, 2013: Hipertensión

Este año el tema del Día Internacional de la Salud es “Hipertensión” de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Presión arterial alta – también conocida como presión alta o hipertensión – aumenta el riesgo de ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares e insuficiencia renal. Si no se controla, la presión arterial alta también puede causar ceguera, irregularidades del latido del corazón y la insuficiencia cardíaca. El riesgo de desarrollar estas complicaciones es mayor en la presencia de otros factores de riesgo cardiovascular, tales como la diabetes. Más de uno de cada tres adultos en todo el mundo tiene la presión arterial alta. La proporción aumenta con la edad, a partir de 1 de cada 10 personas de entre 20 y 30 años, a 5 de cada 10 personas de 50 años. La prevalencia de la hipertensión arterial es mayor en algunos países de bajos ingresos de África, se cree que son afectados más del 40% de los adultos en muchos países africanos.¹

Causas de hipertensión

El estilo de vida de hoy para mucha gente alrededor del mundo incluye una dieta rica en grasas y sal, lo que puede conducir a la obesidad, niveles altos de colesterol y la hipertensión. Si un tercio de la población adulta del mundo tiene presión arterial alta, es evidente que hay necesidad de un enfoque multidisciplinario para la prevención.

¿Es posible que la lactancia materna pueda desempeñar un papel en la reducción del riesgo de hipertensión en la madre, hijo o hija, o ambos? ¿Cuáles podrían ser los mecanismos de tal beneficio?

Lactancia materna y riesgo reducido para la niñez

Que la lactancia materna contribuye al desarrollo normal y saludable en los niños, ya está bien establecido. ¿También contribuye a la salud en la tercera edad? Los estudios sobre la relación entre la alimentación de los lactantes y la salud en la edad adulta es muy difícil de determinar, debido a los largos periodos de tiempo involucrados, y la multiplicidad de otros factores que pueden afectar los resultados a lo largo del camino. Sin embargo, un número de estudios han investigado esta posibilidad, y al menos tres posibles mecanismos han sido sugeridos.^{2,3,4}

1. Menor contenido de sodio en la leche materna en comparación con la fórmula infantil, podría ayudar a reducir la presión arterial.



2. La cadena larga de ácidos grasos poliinsaturados en la leche humana. Estos ácidos grasos son importantes para la salud cardiovascular en los adultos. En los últimos años, los fabricantes han añadido este tipo de ácidos grasos, tales como DHA a las fórmulas infantiles con algún beneficio, pero no es cierto que son utilizados por el cuerpo de la misma manera o que son tan eficaces como los de la leche humana.
3. La obesidad en los adultos es un factor de riesgo para la hipertensión. Muchos estudios indican que la lactancia materna tiene un efecto protector contra el aumento de peso no saludable en los niños o niñas, lo que también podría contribuir a una presión arterial saludable.

La evidencia disponible sugiere que la lactancia materna puede tener beneficios a largo plazo. Las personas que fueron amamantadas experimentan presión arterial media más baja y colesterol total, así como un mayor rendimiento en las pruebas de inteligencia. Por otra parte, la prevalencia de sobrepeso/obesidad y diabetes tipo 2 fue menor en las personas que fueron alimentadas con leche materna. Todos los efectos fueron estadísticamente significativos. . . .

Organización Mundial de la Salud, 2007²

Lactancia materna y riesgo reducido para madres

Podría la lactancia materna proteger a las madres contra la hipertensión? Un estudio de 2011 por Stuebe concluyó: . . . no lactancia o reducida, se asoció con un mayor riesgo de hipertensión incidente en la madre, en comparación con la cantidad recomendada de ≥ 6 meses de exclusividad o ≥ 12 meses de lactancia total por niño, en cohorte importante de mujeres multiparas.⁵

Un posible mecanismo para esto, podría ser el efecto de la lactancia materna en la ayuda a la pérdida de peso de la madre después del parto. Las madres que amamantan no solo queman hasta 500 kcal al día más que las madres que alimentan con fórmula, pero también tienen una mayor eficiencia metabólica. Debido a que las mujeres que amamantan hacen un mejor uso de los alimentos que comen, pero también son capaces de consumir menos alimentos de lo que se sugiere para producir leche para el bebé.⁶

Tratamiento

Debido a que la hipertensión y los fármacos utilizados habitualmente para tratarla, ambos pueden disminuir la producción de leche materna, lo hace aún más valiosa esta protección moderada.

La hipertensión no siempre requiere de medicamentos – los cambios en el estilo de vida pueden reducir la presión arterial. El control del peso y la alimentación adecuada son clave para la presión arterial saludable. La lactancia materna puede ayudar a la madre a controlar el peso, así como para el bebé, la leche materna es el alimento más saludable que puede consumir! Muchas madres que amamantan también se comprometen a mejorar su nutrición y la de sus familias.

Y qué pasa con el estrés?

Generalmente se entiende que el estrés puede aumentar la presión arterial. Mientras que los profesionales de la salud y los medios de comunicación continuamente insisten en la reducción del estrés, no se logra fácilmente. Personas ocupadas y horarios complicados son difíciles de cambiar. Una vez más, la lactancia materna puede desempeñar un

papel natural en la reducción del estrés en la madre y el niño o la niña. Las hormonas prolactina y la oxitocina, relacionadas con la lactancia materna, ayudan a calmar a la madre que amamanta. La lactancia materna también parece ayudar al niño y a la niña. Un estudio de 2006 mostró que los niños y niñas alimentadas con fórmula infantil, reaccionan negativamente al estrés.⁷

Prevenir es mejor que curar

¿Alguna vez realmente entenderemos todas las formas en que la lactancia materna contribuye a una vida saludable? Pueden pasar muchos años más, pero ahora sabemos lo suficiente como para darnos cuenta de su importancia durante el ciclo de vida, y la necesidad de proteger, promover y apoyar la práctica de la lactancia materna a través de los servicios de salud en general. La prevenir es mucho mejor que curar!



© Robert Vickers, 1983

Tomar acción para aumentar la práctica de la lactancia materna!

- Para sentar las bases de la salud a largo plazo, las siguientes políticas deben ser implementadas: Fortalecer y ampliar la Iniciativa Hospital Amigo del Niño y la Niña;
- Asegurar la consejería en lactancia materna y el apoyo disponible a todas las madres a través de los servicios de salud y la comunidad, y
- Adoptar e implementar el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna en todos los países, para proteger la lactancia materna

Autora: Melissa Clark Vickers, IBCLC, LLL Leader. Traductor: Mimi Maza.

References:

1. www.who.int/campaigns/world-health-day/2013/event/en/index.html
2. Horta BL et al. Evidence on the Long-Term Effects of Breast-feeding: Systematic Reviews and Meta-Analyses. World Health Organization, 2007.
3. Scott J et al. The relationship between breastfeeding and weight status in a national sample of Australian children and adolescents. *BMC Public Health* 2012, 12:107.
4. Stolzer JM. Breastfeeding and obesity: a meta-analysis. *Open Journal of Preventive Medicine*, 2011 Vol. 1, No. 3, 88-93.
5. Stuebe AM et al. Duration of lactation and incidence of maternal hypertension: A longitudinal cohort study. *American Journal of Epidemiology*, 2011, 174(10): 1147-1158.
6. Vickers MC. Breastfeeding and Obesity. La Leche League International, 2006.
7. Montgomery SM et al. Breastfeeding and resilience against psychological stress. *Arch Dis Child*, 2006, 91(12):990-994.

For More Information:

La Leche League International (LLL) is a non-profit organization founded in 1956 by seven women who wanted to help other mothers breastfeed their babies. LLLI, the world's largest resource for breastfeeding and related information, offers encouragement worldwide through mother-to-mother support and breastfeeding mother support groups in 70 countries. • Address: 957 N. Plum Grove Road, Schaumburg, Illinois 60173 USA • Tel: 1+847-519-7730 • Fax: 1+847-969-0460 • Website: www.llli.org •



The World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations concerned with the protection, promotion, and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future, and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Its core partners are International Baby Food Action Network (IBFAN), La Leche League International (LLL), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart International, and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA is in consultative status with the United Nations Children's Fund (UNICEF) and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). • Address: P.O. Box 1200, 10850, Penang, Malaysia • Tel: 604-6584816 • Fax: 604-657 2655 • Email: waba@waba.org.my • Website: www.waba.org.my •