

Importancia de la lactancia materna para la salud y el desarrollo inmunológico del niño

Importance of breastfeeding for children's health and immune development

Sylvia del Pilar Nuñez Arroba ^{1*}



Pablo Martin Hinostrroza Medina ¹



Carlos Alberto Santofimio Jaramillo ¹



Christian Nicolás Viera Miño ¹



¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes, UNIANDES, Ambato, Ecuador.

* Autor para la correspondencia. Correo electrónico: ua.docentespna@uniandes.edu.ec

Recibido: 16/06/2025.

Aprobado: 22/10/2025.

Editor: Yasnay Jorge Saíenz

Aprobado por: Silvio Emilio Niño Escofet.

RESUMEN

La lactancia materna representa un componente esencial en la salud infantil, al proporcionar nutrientes óptimos y factores inmunológicos favorecedores del desarrollo físico, neurológico e inmunológico del neonato. Desde la primera toma, el calostro aporta anticuerpos que refuerzan el sistema inmunológico, reduce la incidencia de enfermedades respiratorias, gastrointestinales e infecciones en general. Además, fortalece el vínculo madre-hijo, con beneficios emocionales y psicológicos duraderos. El objetivo de este trabajo es exponer la importancia de la lactancia materna para la salud y el desarrollo inmunológico del niño. A partir de la metodología PRISMA, se realizó una búsqueda sistemática de información en bases de datos reconocidas como SciELO, PubMed, Elsevier ClinicalKey y la Biblioteca Virtual de la Salud (BVS). La búsqueda se centró en artículos publicados entre 2013 y 2023 en español e inglés, con palabras clave como: beneficios de la lactancia materna, promoción de la lactancia y

ABSTRACT

Breastfeeding is an essential component of infant health, providing optimal nutrients and immune factors that promote the physical, neurological, and immune development of the newborn. From the first feed, colostrum provides antibodies that strengthen the immune system and reduce the incidence of respiratory and gastrointestinal diseases and infections in general. It also strengthens the mother-child bond, with lasting emotional and psychological benefits. The objective of this work is to expose the importance of breastfeeding for children's health and immune development. Using the PRISMA methodology, a systematic search for information was conducted in recognized databases such as SciELO, PubMed, Elsevier ClinicalKey, and the Virtual Health Library (VHL). The search focused on articles published between 2013 and 2023 in Spanish and English, using keywords such as: benefits of breastfeeding, promotion of breastfeeding, and educational strategies. The World Health Organization recommends exclusive breastfeeding for the first six

estrategias educativas. La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, y su continuidad, junto con alimentos complementarios, hasta los dos años o más. Este acto natural no solo mejora los indicadores de salud infantil, sino que también representa una estrategia de salud pública costo-efectiva. Reconocer y promover la lactancia materna como el primer acto de cuidado integral garantiza un inicio saludable para la vida y favorece el desarrollo humano sostenible.

Palabras clave: lactancia materna, calostro, inmunidad, desarrollo infantil, salud pública

months of life, and its continuation, along with complementary foods, until two years of age or beyond. This natural act not only improves child health indicators, but also represents a cost-effective public health strategy. Recognizing and promoting breastfeeding as the first act of comprehensive care ensures a healthy start to life and promotes sustainable human development.

Keywords: breastfeeding, colostrum, immunity, child development, public health

Introducción

La lactancia materna se reconoce como práctica esencial para la salud y el desarrollo integral de los recién nacidos, además de ser una inversión clave para la salud pública. Esta práctica, avalada por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS), representa el estándar óptimo de alimentación durante los primeros meses de vida. La leche materna contiene nutrientes esenciales, anticuerpos y compuestos bioactivos que fortalecen el sistema inmunológico y promueven un crecimiento y desarrollo saludable. ⁽¹⁾

A pesar de los beneficios ampliamente documentados, la prevalencia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida es baja en muchas regiones, debido a factores como la falta de educación, el retorno temprano al trabajo y barreras culturales. Estudios recientes han mostrado que esta práctica no solo mejora la salud del lactante al reducir la incidencia de enfermedades infecciosas y crónicas, sino que también beneficia a las madres al disminuir el riesgo de cáncer de mama y ovario, y promover una recuperación posparto más rápida. Además, su impacto positivo se extiende a la economía y a los indicadores de salud pública. ⁽²⁾

La lactancia materna no solo es un derecho humano, sino incluso una inversión en el futuro, pues asegura una base sólida para el desarrollo individual y colectivo. Su promoción debe ser

una prioridad, respaldada por políticas efectivas que garanticen su práctica como una herramienta clave para construir generaciones más saludables y resilientes. ⁽³⁾ El objetivo de este trabajo es exponer la importancia de la lactancia materna para la salud y el desarrollo inmunológico del niño.

Método

A partir de la metodología PRISMA, se realizó una búsqueda sistemática de información en bases de datos reconocidas como SciELO, PubMed, Elsevier ClinicalKey y la Biblioteca Virtual de la Salud (BVS). La búsqueda se centró en artículos publicados entre 2013 y 2023 en español e inglés, se emplearon palabras clave como: beneficios de la lactancia materna, promoción de la lactancia y estrategias educativas. Los criterios de inclusión abarcaron estudios que analizaron los beneficios nutricionales, inmunológicos y psicológicos de la lactancia, así como estrategias de promoción.

El proceso consistió en las siguientes etapas:

1. **Identificación:** Se recolectaron un total de 100 registros mediante el uso de palabras clave relacionadas con la lactancia materna, como: beneficios de la lactancia materna, promoción de la lactancia y estrategias de educación. Los criterios de búsqueda incluyeron artículos publicados en los últimos 10 años en español e inglés.
2. **Eliminación de duplicados:** Luego de depurar los registros iniciales, se eliminaron 10 artículos duplicados, quedaron un total de 90 revisiones.
3. **Filtrado:** De los 90 registros restantes, se eliminaron 50 tras revisar las fechas de publicación, títulos y resúmenes. Los criterios de exclusión consideraron:
 - ✓ Estudios realizados antes de 2013.
 - ✓ Artículos con enfoque principal en temas distintos a la lactancia materna.
4. **Elegibilidad:** Se evaluaron 35 artículos completos para determinar su relevancia y calidad. Tras aplicar criterios de inclusión, se excluyeron 7 artículos adicionales por no cumplir con los criterios de selección, tales como:

- ✓ Falta de datos estadísticos.
 - ✓ Limitaciones metodológicas significativas.
5. **Inclusión:** Finalmente, se seleccionaron 28 artículos que cumplieron con los criterios de selección establecidos. Estos estudios fueron citados y analizados en profundidad para desarrollar las conclusiones de esta revisión.

Desarrollo

Los 28 artículos seleccionados evidenciaron de manera consistente los beneficios multifacéticos de la lactancia materna tanto para los lactantes como para las madres:

1. Beneficios para el lactante:

- ✓ **Refuerzo del sistema inmunológico:** La leche materna contiene inmunoglobulinas, factores de crecimiento y células vivas que protegen al bebé contra infecciones. Esto se traduce en una menor incidencia de infecciones respiratorias, gastrointestinales y urinarias. Según diversos estudios, los lactantes amamantados de forma exclusiva durante los primeros seis meses tienen menos probabilidades de ser hospitalizados debido a infecciones comunes. ⁽⁴⁾
- ✓ **Desarrollo cognitivo mejorado:** La leche materna contiene ácidos grasos esenciales, como los Omega-3, que son fundamentales para el desarrollo cerebral del bebé. Se ha observado que los niños amamantados tienen un coeficiente intelectual más alto en comparación con aquellos que no recibieron lactancia materna exclusiva y presentan un mejor rendimiento en pruebas de desarrollo y aprendizaje a largo plazo.
- ✓ **Prevención de enfermedades crónicas:** La lactancia materna se asocia con una menor probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes tipo 2 y asma, debido a sus efectos antiinflamatorios y reguladores del sistema metabólico. Los lactantes amamantados siempre tienen menor riesgo de desarrollar alergias alimentarias y enfermedades autoinmunes. ^(5,6)

2. **Beneficios para la madre:**

- ✓ **Recuperación posparto más rápida:** La lactancia favorece la involución uterina, lo cual ayuda a que el útero de la madre vuelva a su tamaño normal más rápidamente. Este proceso, junto con la liberación de oxitocina durante la lactancia, contribuye a reducir el sangrado posparto y acelera la recuperación. ⁽⁶⁾
- ✓ **Reducción del riesgo de cáncer de mama y ovario:** Las mujeres que amamantan tienen un riesgo significativamente menor de desarrollar cáncer de mama y ovario, según varios estudios epidemiológicos. Se estima que por cada 12 meses de lactancia, el riesgo de cáncer de mama disminuye en un 4-10%. ⁽⁶⁾
- ✓ **Mejora del bienestar emocional:** La lactancia materna promueve un vínculo afectivo fuerte entre la madre y el bebé, lo que contribuye a una mayor satisfacción maternal y menor incidencia de depresión posparto. La liberación de hormonas como la prolactina y la oxitocina durante la lactancia también promueve el bienestar emocional de la madre. ⁽⁷⁾

3. **Impacto en salud pública:**

- ✓ **Reducción de los costos sanitarios:** La lactancia materna reduce la necesidad de atención médica costosa al prevenir enfermedades infecciosas, crónicas y alergias. Estudios económicos indican que cada dólar invertido en promoción de la lactancia puede resultar en un ahorro significativo en costos sanitarios debido a la reducción de enfermedades tratables en la infancia. ⁽⁸⁾
- ✓ **Mejoramiento de los indicadores de salud materna e infantil:** En países con altas tasas de lactancia materna, los indicadores de salud pública, como la mortalidad infantil y las tasas de enfermedades prevenibles, son mucho más bajos. Conjuntamente, los índices de crecimiento y desarrollo infantil mejoran en las poblaciones donde la lactancia materna es prevalente. ⁽⁸⁾

Las barreras identificadas incluyeron la falta de educación, el retorno laboral precoz y factores culturales que limitan la práctica de la lactancia materna. Se destacó la necesidad de estrategias integrales que combinen educación, apoyo institucional y cambios culturales.

La evidencia recopilada reafirma que la lactancia materna es una intervención costo-efectiva y de gran impacto para mejorar la salud pública. La lactancia materna es reconocida universalmente como la mejor opción nutricional para los recién nacidos, ya que proporciona no solo los nutrientes necesarios para el desarrollo físico, sino incluso elementos esenciales para fortalecer el sistema inmunológico. ^(9,10) La evidencia científica ha mostrado de manera consistente que la lactancia materna tiene múltiples beneficios tanto para el bebé como para la madre. A pesar de los numerosos estudios que avalan su importancia, las barreras para su práctica son significativas en muchas regiones, lo que subraya la necesidad urgente de intervenciones políticas, educativas y sociales para promover su adopción a gran escala. ^(11,12)

1. **Educación y capacitación:** Es crucial implementar programas educativos dirigidos a madres, familias y profesionales de la salud para promover el conocimiento sobre los beneficios de la lactancia materna y las técnicas adecuadas.
2. **Apoyo institucional:** Las políticas que fomenten la conciliación entre la vida laboral y la lactancia, como licencias de maternidad extendidas y espacios adecuados para amamantar en el lugar de trabajo, son fundamentales.
3. **Cambio cultural:** Es necesario abordar las percepciones culturales que limitan la práctica de la lactancia y promover así su normalización y aceptación social.
4. **Investigación continua:** Los artículos seleccionados destacan la importancia de estudios longitudinales que analicen los beneficios a largo plazo de la lactancia materna y las estrategias más efectivas para su promoción.

Los beneficios de la lactancia materna son amplios y bien documentados. En primer lugar, la leche materna es la fuente de nutrición más adecuada para el bebé durante los primeros seis meses de vida, pues proporciona los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo óptimos. Conjuntamente, contiene anticuerpos y compuestos bioactivos que no solo protegen

al lactante contra infecciones respiratorias, gastrointestinales y urinarias, a la vez que fortalecen su sistema inmunológico a largo plazo, reducen la incidencia de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes tipo 2 y asma. ^(13,14)

Este aspecto inmunológico es crucial, ya que las infecciones son una de las principales causas de morbilidad en los primeros años de vida. Asimismo, algunos estudios han demostrado que los niños amamantados tienen un desarrollo cognitivo superior, lo que impacta positivamente en su rendimiento académico y su desarrollo emocional. ^(13,14)

En cuanto a las madres, la lactancia materna también ofrece beneficios importantes. Las investigaciones han demostrado que las madres que amamantan experimentan una recuperación posparto más rápida, ya que la lactancia facilita la involución uterina y a su vez reduce el riesgo de complicaciones. Asimismo, la lactancia materna está asociada a una reducción significativa del riesgo de cáncer de mama y ovario, esto representa un beneficio agregado para la salud de la madre. Adicionalmente, la lactancia materna favorece la relación afectiva entre la madre y el bebé, fortaleciendo el vínculo emocional y reduciendo el riesgo de depresión posparto. ^(11,15)

A pesar de estos evidentes beneficios, la prevalencia de la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses aún es baja en muchas partes del mundo. Entre las principales barreras identificadas, se encuentran la falta de educación sobre la importancia de la lactancia, especialmente en contextos donde prevalece el desconocimiento de sus ventajas, el retorno temprano al trabajo de las madres y las dificultades culturales que presentan ciertas sociedades respecto a la lactancia pública o prolongada. Estos factores obstaculizan la implementación de la lactancia materna como práctica estándar, lo cual refleja la necesidad de una estrategia integral que no solo brinde información, sino igualmente ofrezca apoyo estructural para su implementación en el día a día de las madres. ^(4,16)

La educación juega un papel central en la promoción de la lactancia materna. Los estudios revisados en esta investigación demuestran que la información adecuada y el apoyo educativo incrementan significativamente las tasas de lactancia materna exclusiva. Las madres que reciben asesoramiento apropiado tienen más probabilidades de continuar amamantando durante los primeros seis meses y más allá. Es fundamental que los programas educativos no solo se dirijan a las madres, sino también a las familias, profesionales de la salud y comunidades en general, para crear un ambiente que favorezca la lactancia y que promueva la normalización social de esta práctica. ^(5,17)

Por otro lado, el apoyo institucional es indispensable para garantizar que las madres puedan continuar amamantando después del parto. En muchos contextos laborales, las políticas de maternidad no contemplan espacios adecuados para que las madres amamenten o extraigan leche, lo que dificulta la continuidad de la lactancia materna. ⁽¹⁸⁾ Las licencias de maternidad extendidas y la creación de espacios privados para la lactancia en el lugar de trabajo, son medidas esenciales para facilitar la combinación de la vida laboral y la lactancia. El respaldo institucional debe ser robusto y garantizar que la lactancia materna sea viable para todas las madres, independientemente de sus condiciones laborales. ⁽¹⁸⁾

El cambio cultural es otro factor fundamental que debe ser abordado. Las normas sociales y culturales juegan un papel importante en la aceptación o rechazo de la lactancia materna. En algunas sociedades, persisten prejuicios sobre la lactancia pública o sobre la duración de la lactancia, lo que puede generar estigmatización hacia las madres que practican la lactancia exclusiva durante un período prolongado. Por lo tanto, se requiere un esfuerzo conjunto para modificar estas percepciones y promover la lactancia como un acto natural y positivo para la salud de madre e hijo. Las campañas de sensibilización pública pueden ser una herramienta poderosa para lograr este cambio cultural. ^(19,20)

Conclusiones

La lactancia materna es una intervención de salud pública prioritaria con beneficios significativos para lactantes y madres. La lactancia exclusiva hasta los seis meses, seguida de alimentación complementaria hasta los dos años, es la nutrición óptima. Sin embargo, existen barreras multifactoriales—educativas, laborales, sociales y culturales—que exigen estrategias integrales. El apoyo institucional mediante políticas públicas es crucial para aumentar su prevalencia, especialmente frente a obstáculos laborales. La formación continua de los profesionales de salud en asesoramiento es determinante para el éxito. Por ello, se recomienda fortalecer las estrategias de promoción con intervenciones coordinadas que involucren a todos los actores sociales.

Referencias bibliográficas

1. López Villagrán MA, Maldonado Mariño EV, Silvia Alexandra LS. Importancia de la lactancia materna exclusiva en los primeros seis meses de vida del recién nacido. CCM. 2025 [citado 08/07/2025];29:e5288. Disponible en:
<https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/5288>
2. Victora CG, Bahl R, Barros AJD, França GVA, Horton S, Krasevec J, et al. *Lactancia materna en el siglo XXI: epidemiología, mecanismos y efectos a lo largo de la vida*. The Lancet. 2016 [citado 08/07/2025];387(10017):475-490. Disponible en:
https://www-sciencedirectcom.translate.goog/science/article/abs/pii/S0140673615010247?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

3. Vilar-Compte M, Hernández-Cordero S, Ancira-Moreno M, Burrola-Méndez S, Pérez Navarro C, Omaña I, et al. Lactancia materna en el lugar de trabajo: una revisión sistemática de intervenciones para mejorar los entornos laborales y facilitar la lactancia materna entre las mujeres trabajadoras. Rev. Internacional de Equidad en Salud. 2021 [citado 08/07/2025];20(110):1-21. Disponible en:
<https://equityhealthj.biomedcentral.com/counter/pdf/10.1186/s12939-021-01432-3.pdf>
4. Díaz LE, Yee LM, Feinglass J. Tasas de inicio y duración de la lactancia materna en Estados Unidos: información obtenida a partir de los datos del Sistema de Monitoreo de Evaluación de Riesgos del Embarazo 2016-2019. Frente de Salud Pública. 2023 [citado 08/07/2025];11:1256432. Disponible en:
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10773697/pdf/fpubh-11-1256432.pdf>
5. Horta BL, Loret de Mola C, Victoria CG. Consecuencias a largo plazo de la lactancia materna sobre el colesterol, la obesidad, la presión arterial sistólica y la diabetes tipo 2: una revisión sistemática y un metanálisis. Acta Pediatr. 2015 [citado 08/07/2025];104(467):30-7. Disponible en: <https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/26192560/>
6. Guerra Domínguez E, Valdés Madrigal I, Martínez Guerra ME, LLópiz Labrada DD, Carbonell Portuondo L. Prácticas de lactancia materna y morbilidad del lactante. Multimed 2023 [citado 08/07/2025];27. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182023000100030&lng=es.
7. Suárez Rodríguez M, Iglesias García V, Ruiz Martínez P, Lareu Vidal S, Caunedo Jiménez M, Martín Ramos S, et al. Composición nutricional de la leche materna donada según el periodo de lactancia. Nutr. Hosp. 2020 [citado 20/08/2025];37(6):1118-1122. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000800004&lng=es.

8. León Larios F, Rojas Rodríguez AL, Carrillo Mayanquer MI, Espinosa Gonzalez MElena, Guamán Castillo AB. Factores relacionados con la duración de lactancia materna exclusiva en madres trabajadoras de una institución universitaria ecuatoriana. *Rev Cubana Pediatr.* 2022 [citado 20/08/2025];94(2). Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312022000200006&lng=es.
9. Flores Raymondi KM. Prácticas de lactancia materna y calidad de atención a madres lactantes atendidas en un centro de salud de atención primaria. *Enfermería (Montevideo).* 2024 [citado 15/08/2025];13(2):e3923. Disponible en:
http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S239366062024000201211&lng=es.
10. Eidelman AI, Schanler RJ, Johnston M, Landers S, Noble L, Szucs K, et al. *Lactancia materna y uso de leche materna.* *Pediatría.* 2012; 129(3), e827-e841.
11. Organización Mundial de la Salud. *Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño.* Ginebra: OMS;2002.
12. Jiménez Acosta SM, Martín González I, Rodríguez Suárez A, Silvera Téllez D, Núñez Torres E, Alfonso Fagué K. Prácticas de alimentación en niños de 6 a 23 meses de edad. *Rev Cubana Pediatr.* 2018 [citado 11/09/2025];90(1):79-93. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312018000100009&lng=es.
13. Morales Sosa M, Pérez Martínez D, Milán García Y, Peña Peña D, Ballester Cabrera N. Intervención educativa para incrementar los beneficios de la lactancia materna en gestantes del tercer trimestre. *Rev Ciencias.* 2021[citado 11/09/2025];25(3). Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S156131942021000300015&lng=es

14. Chowdhury R, Sinha B, Sankar MJ, Taneja S, Bhandari N, Rollins N, et al. *materna y resultados de salud materna: una revisión sistemática y un metanálisis*. Acta Paediatrica, 2015 [citado 11/09/2025];104(467), 96-113.
15. Morales López S, Colmenares Castaño M, Cruz-Licea Va, Iñarritu Pérez MC, Maya Rincón N, Vega Rodríguez A, et al. Recordemos lo importante que es la lactancia en México. Rev Fac Med (Méx.). 2022 [citado 11/09/2025];65(2):9-25. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S002617422022000200003&lng=es.
16. Pérez-Escamilla R, Martínez JL, Segura-Pérez S. Impacto de la Iniciativa Hospital Amigo del Niño en la lactancia materna y los resultados de salud infantil: una revisión sistemática. Nutrición materno-infantil. 2016 [citado 11/09/2025];12(3):402–417. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/translate/goog/articles/PMC6860129/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc
17. Smith ER, Hurt L, Chowdhury R, Sinha B, Fawzi W, Edmond KM, et al. *Inicio tardío de la lactancia materna y supervivencia infantil: una revisión sistemática y un metanálisis*. PLoS One. 2017;12(7).e0180722.
18. Sankar MJ, Sinha B, Chowdhury R, Bhandari N, Taneja S, Martinez J, et al. *Prácticas óptimas de lactancia materna y mortalidad infantil: una revisión sistemática y un metanálisis*. Acta Paediatrica, 2015 [citado 11/09/2025];104(467),3-13.
19. Hansen K. *Lactancia materna: una inversión inteligente en las personas y en las economías*. The Lancet. 2016. [citado 11/09/2025];387(10017):416-418.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores no declaran conflicto de intereses

Contribución de autoría

Los autores participaron en igual medida en la curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, recursos, software, supervisión, validación, visualización, redacción – borrador original y redacción – revisión y edición.



Los artículos de la [Revista Correo Científico Médico](#) perteneciente a la Universidad de Ciencias Médicas de Holguín se comparten bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional Email: publicaciones@infomed.sld.cu