

AMAMANTAR



© SENDRA

Amamantar:  
Amor y Salud  
para siempre



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud

OFICINA REGIONAL PARA LAS Américas

# Enero



## ¡La lactancia materna hace que los bebés sean más inteligentes!

Los adultos que fueron amamantados de niños obtienen de 2 a 5 puntos más en los indicadores de desarrollo cognoscitivo. La lactancia materna también se asocia a mayores logros educativos <sup>(1)</sup>.

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        | 1         | 2      | 3       | 4      |
| 5       | 6     | 7      | 8         | 9      | 10      | 11     |
| 12      | 13    | 14     | 15        | 16     | 17      | 18     |
| 19      | 20    | 21     | 22        | 23     | 24      | 25     |
| 26      | 27    | 28     | 29        | 30     | 31      |        |

Organización Panamericana de la Salud

Enero marca el inicio del año 112 de la OPS



**¡La lactancia materna protege a las madres contra el cáncer ovárico y de mama!**

Las mujeres que no amamantan presentan un riesgo 4% mayor de padecer cáncer de mama y 27% mayor de cáncer ovárico. También corren mayor riesgo de padecer hipertensión y enfermedades cardiovasculares <sup>(2)</sup>.

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         | 1      |
| 2       | 3     | 4      | 5         | 6      | 7       | 8      |
| 9       | 10    | 11     | 12        | 13     | 14      | 15     |
| 16      | 17    | 18     | 19        | 20     | 21      | 22     |
| 23      | 24    | 25     | 26        | 27     | 28      |        |

# Febrero

Organización Panamericana de la Salud

4 de febrero  
Día Mundial  
contra el Cáncer



**¡La lactancia materna es buena para el medioambiente!**

La leche materna es un alimento natural y renovable que no necesita envase, transporte ni combustible para prepararse. Por cada millón de bebés alimentados con preparación para lactantes, se usan 150 millones de envases, muchos de los cuales acaban en vertederos <sup>(2)</sup>.

# MARZO

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         | 1      |
| 2       | 3     | 4      | 5         | 6      | 7       | 8      |
| 9       | 10    | 11     | 12        | 13     | 14      | 15     |
| 16      | 17    | 18     | 19        | 20     | 21      | 22     |
| 23      | 24    | 25     | 26        | 27     | 28      | 29     |
| 30      | 31    |        |           |        |         |        |

## Organización Panamericana de la Salud

8 de marzo  
Día Internacional  
de la Mujer

13 de marzo  
Día Mundial  
del Riñón

22 de marzo  
Día Mundial  
del Agua

24 de marzo  
Día Mundial de  
la Tuberculosis

# Abril



## ¡La leche materna protege contra las enfermedades!

La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades <sup>(2)</sup>.

Amamantar inmediatamente después del nacimiento es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está del todo maduro. Es por ello que muchas veces se denomina a la lactancia materna como "la primera vacuna".

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       | 1      | 2         | 3      | 4       | 5      |
| 6       | 7     | 8      | 9         | 10     | 11      | 12     |
| 13      | 14    | 15     | 16        | 17     | 18      | 19     |
| 20      | 21    | 22     | 23        | 24     | 25      | 26     |
| 27      | 28    | 29     | 30        |        |         |        |

## Organización Panamericana de la Salud

7 de abril  
Día Mundial  
de la Salud

22 de abril  
Día Internacional  
de la Madre  
Tierra

25 de abril  
Día Mundial  
del  
Paludismo

26 de abril - 3 de mayo  
Semana  
de Vacunación  
en las Américas

28 de abril  
Día Mundial de la  
Seguridad y la  
Salud en el Trabajo



**¡No amamantar aumenta los costos sanitarios!**

Si tan solo en los Estados Unidos 90% de las madres amamantaran exclusivamente durante 6 meses, se ahorrarían \$13.000 millones al año en costos y se prevendrían más de 900 defunciones <sup>(3)</sup>.

# Mayo

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           | 1      | 2       | 3      |
| 4       | 5     | 6      | 7         | 8      | 9       | 10     |
| 11      | 12    | 13     | 14        | 15     | 16      | 17     |
| 18      | 19    | 20     | 21        | 22     | 23      | 24     |
| 25      | 26    | 27     | 28        | 29     | 30      | 31     |

## Organización Panamericana de la Salud

|   |   |  |   |  |                                      |
|---|---|--|---|--|--------------------------------------|
| 3 de mayo<br>Día Mundial de la Libertad de Prensa | 15 de mayo<br>Día Internacional de la Familia | 17 de mayo<br>Día Mundial de la Hipertensión | 19 - 24 de mayo<br>Asamblea Mundial de la Salud de la OMS | 22 de mayo<br>Día Internacional de la Diversidad Biológica | 31 de mayo<br>Día Mundial sin Tabaco |
|---|---|--|---|--|--------------------------------------|



# Junio

## La leche materna: ¡el primer alimento de los campeones!

La lactancia materna en la primera hora de vida reduce el riesgo de morir en el primer mes en casi 20% <sup>(4, 5)</sup>. También mejora el desarrollo motriz. Cuando se amamanta a los bebés, ¡todos salen ganando <sup>(6)</sup>!

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
| 1       | 2     | 3      | 4         | 5      | 6       | 7      |
| 8       | 9     | 10     | 11        | 12     | 13      | 14     |
| 15      | 16    | 17     | 18        | 19     | 20      | 21     |
| 22      | 23    | 24     | 25        | 26     | 27      | 28     |
| 29      | 30    |        |           |        |         |        |

## Organización Panamericana de la Salud

4 de junio  
Día Internacional de Niños  
Víctimas de Agresión

5 de junio  
Día Mundial  
del Medio Ambiente

14 de junio  
Día Mundial  
del Donante  
de Sangre

16 - 20 de junio  
Comité Ejecutivo  
de la OPS

17 de junio  
Día Mundial  
de Lucha  
contra la  
Desertificación  
y la Sequía

26 de junio  
Día Internacional  
de la Lucha contra  
el Uso Indebido y  
el Tráfico Ilícito de  
Drogas

26 de junio  
Día Internacional  
de Apoyo a las  
Víctimas de  
Torturas



# Julio

**¡Las madres tienen derecho de amamantar en cualquier momento y cualquier lugar!**

Toda la sociedad debe apoyar a las madres y los bebés para que se beneficien de este recurso natural renovable <sup>(7)</sup>.

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       | 1      | 2         | 3      | 4       | 5      |
| 6       | 7     | 8      | 9         | 10     | 11      | 12     |
| 13      | 14    | 15     | 16        | 17     | 18      | 19     |
| 20      | 21    | 22     | 23        | 24     | 25      | 26     |
| 27      | 28    | 29     | 30        | 31     |         |        |

Organización Panamericana de la Salud

11 de julio  
Día Mundial  
de la  
Población

28 de julio  
Día Mundial  
contra la  
Hepatitis



# Agosto



**¡Apoyar a las madres que trabajan para que sigan amamantando es un buen negocio!**

Mejora la productividad y la moral de los empleados, y reduce las ausencias que ocasiona tener que cuidar a los hijos enfermos <sup>(8, 9)</sup>.

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        | 1       | 2      |
| 3       | 4     | 5      | 6         | 7      | 8       | 9      |
| 10      | 11    | 12     | 13        | 14     | 15      | 16     |
| 17      | 18    | 19     | 20        | 21     | 22      | 23     |
| 24      | 25    | 26     | 27        | 28     | 29      | 30     |
| 31      |       |        |           |        |         |        |

## Organización Panamericana de la Salud

1-7 de agosto  
Semana Mundial  
de la Lactancia  
Materna

9 de agosto  
Día Internacional  
de los Pueblos  
Indígenas del  
Mundo

12 de agosto  
Día  
Internacional  
de la Juventud

# Septiembre



## ¡La lactancia materna ayuda a prevenir el sobrepeso en los niños!

Un período más prolongado de lactancia materna puede llevar a una reducción de la prevalencia del sobrepeso o la obesidad de cerca de 10% y, por lo tanto, contribuye a la lucha contra las graves enfermedades crónicas causadas por el sobrepeso y la obesidad <sup>(1)</sup>.

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         | 1     | 2      | 3         | 4      | 5       | 6      |
| 7       | 8     | 9      | 10        | 11     | 12      | 13     |
| 14      | 15    | 16     | 17        | 18     | 19      | 20     |
| 21      | 22    | 23     | 24        | 25     | 26      | 27     |
| 28      | 29    | 30     |           |        |         |        |

## Organización Panamericana de la Salud

8 de septiembre  
Día Internacional de  
la Alfabetización

10 de septiembre  
Día Mundial para la  
Prevención  
del Suicidio

13 de septiembre  
Día del Bienestar  
en el Caribe

13 - 19 de septiembre  
Semana del Bienestar  
en las Américas

16 de septiembre  
Día Internacional de  
la Preservación de la  
Capa de Ozono

21 de septiembre  
Día Internacional  
de la Paz

28 de septiembre  
Día Mundial de  
la Rabia

29 de septiembre  
Día Mundial del Corazón

29 sept. - 3 oct.  
Consejo  
Directivo de  
la OPS



© SENDRA

**¡La lactancia materna debe protegerse, apoyarse y promoverse de manera continua!**

El Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna de la OMS proporciona directrices para prevenir la comercialización inapropiada de sucedáneos de la leche materna, entre ellos la preparación para lactantes, los biberones, las tetinas, la leche complementaria y otros productos que se anuncien como sustitutos totales o parciales de la leche materna (10, 11).

# Octubre

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        | 1         | 2      | 3       | 4      |
| 5       | 6     | 7      | 8         | 9      | 10      | 11     |
| 12      | 13    | 14     | 15        | 16     | 17      | 18     |
| 19      | 20    | 21     | 22        | 23     | 24      | 25     |
| 26      | 27    | 28     | 29        | 30     | 31      |        |

## Organización Panamericana de la Salud

- |   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
| 1 de octubre<br>Día Internacional de las Personas Mayores | 4 de octubre<br>Día Interamericano del Agua   | 10 de octubre<br>Día Mundial de la Salud Mental | 13 de octubre<br>Día Internacional para la Reducción de los Desastres | 15 de octubre<br>Día Mundial del Lavado de Manos | 17 de octubre<br>Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza | 24 de octubre<br>Día de las Naciones Unidas |
| 9 de octubre<br>Día Mundial de la Visión                  | 11 de octubre<br>Día Internacional de la Niña | 16 de octubre<br>Día Mundial de la Alimentación | 24 de octubre<br>Día Mundial de la Polio                              |  |   |   |



**¡La lactancia materna promueve el vínculo!**

La sensibilidad aumenta cuando las madres interactúan con sus bebés al amantarlos. Un período más prolongado de lactancia materna también se asocia a una mayor capacidad de respuesta materna y a la seguridad que brinda el vínculo <sup>(12, 13)</sup>.

# Noviembre

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        |         | 1      |
| 2       | 3     | 4      | 5         | 6      | 7       | 8      |
| 9       | 10    | 11     | 12        | 13     | 14      | 15     |
| 16      | 17    | 18     | 19        | 20     | 21      | 22     |
| 23      | 24    | 25     | 26        | 27     | 28      | 29     |
| 30      |       |        |           |        |         |        |

## Organización Panamericana de la Salud

6 de noviembre  
Día del  
Paludismo en  
las Américas

8 de noviembre  
Día Mundial de la  
Radiología

14 de noviembre  
Día Mundial de la  
Diabetes

16 de noviembre  
Día Internacional  
para la Tolerancia

16 de noviembre  
Día Mundial de las  
Víctimas de los  
Accidentes de  
Tránsito

19 de noviembre  
Día Mundial de la  
Enfermedad  
Pulmonar  
Obstructiva Crónica

20 de noviembre  
Día Universal del  
Niño

25 de noviembre  
Día Internacional  
de la Eliminación  
de la Violencia  
contra la Mujer



© SENDRA

**¡La preparación para lactantes no es lo mismo!**

Cada año se hacen cada vez más descubrimientos acerca de los componentes nutricionales e inmunológicos de la leche materna y cómo se relacionan con el crecimiento y el desarrollo. Ninguna preparación puede reemplazar la leche materna ni la cercanía que la lactancia materna crea entre la madre y el niño <sup>(14)</sup>.

# Diciembre

| Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         | 1     | 2      | 3         | 4      | 5       | 6      |
| 7       | 8     | 9      | 10        | 11     | 12      | 13     |
| 14      | 15    | 16     | 17        | 18     | 19      | 20     |
| 21      | 22    | 23     | 24        | 25     | 26      | 27     |
| 28      | 29    | 30     | 31        |        |         |        |

## Organización Panamericana de la Salud

- 1 de diciembre  
Día Mundial de Lucha contra el Sida
- 2 de diciembre  
112° Aniversario de la OPS
- 3 de diciembre  
Día Internacional de las Personas con Discapacidad
- 3 de diciembre  
Día Panamericano del Médico
- 10 de diciembre  
Día de los Derechos Humanos



**Fernando Javier Sendra**, caricaturista argentino, es bien conocido en toda América Latina por su perspicaz y astuto personaje **"Yo Matías"** (Me Matias). Sendra es autor de más de 20 libros, incluyendo 10 de la serie, "Yo Matías". En 1990, su historieta Prudencio (ahora llamado "Yo, Matías") empezó a aparecer en Clarín, el diario más popular de Argentina. Desde el 2002, Sendra

desarrolló gentilmente imágenes para la OPS para promover la lactancia materna. La respuesta positiva a estos materiales en las Américas ilustra el poder del humor para llegar con un mensaje de salud pública. Las imágenes de Matías están usándose actualmente para promover la campaña de lactancia materna de la OPS bajo el lema **"Amamantar: Amor y salud para siempre"**. En el 2010, ante todos los ministros de Salud de las Américas, Sendra fue premiado como 'Campeón de la Salud', reconocimiento que otorga la OPS por sus contribuciones a la salud pública.

## Referencias

1. Horta BL, Victora CG. Long-term effects of breastfeeding: A systematic review. Ginebra: OMS; 2013.
2. U.S. Department of Health and Human Services. The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Oficina del Director General de Salud Pública; 2011.
3. Bartick M, Reinhold A. The burden of suboptimal breastfeeding in the United States: a pediatric cost analysis. Pediatrics 2010 May;125(5):e1048-56. Epub 2010 Apr 5.
4. Edmond KM, Kirkwood BR, Amenga-Etego S, Owusu-Agyei S, Hurt LS. Effect of early infant feeding practices on infection-specific neonatal mortality: an investigation of the causal links with observational data from rural Ghana. Am J Clinical Nutr 2007;86(4):1126-31.
5. Mullany LC, Katz J, Li YM, Khatri SK, LeClerq SC, Darmstadt GL, et al. Breast-feeding patterns, time to initiation, and mortality risk among newborns in Southern Nepal. Journal of Nutrition 2008;138:599-603.
6. Dewey KG, Cohen RJ, Brown KH, Rivera LL. Effects of exclusive breastfeeding for four versus six months on maternal nutritional status and infant motor development: results of two randomized trials in Honduras. J Nutr 2001;131(2):262-7.
7. Britton C, McCormick FM, Renfrew MJ, Wade A, King SE. Support for breastfeeding mothers. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007; Issue 1: Art. No.: CD001141.
8. Organización Panamericana de la Salud. Lactancia y trabajo: Folleto para empresarios. Washington, DC: OPS; 2011.
9. U.S. Department of Health and Human Services. The business case for breastfeeding. Washington, DC: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2008.
10. Organización Panamericana de la Salud. 30 años del Código en América Latina: Un recorrido sobre diversas experiencias de aplicación del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna en la Región entre 1981 y 2011. Washington, DC: OPS; 2011.
11. WHO. The International Code of Marketing of Breastmilk Substitutes. Ginebra: OMS; 1981.
12. Britton JR, Britton HL, Gronwaldt V. Breastfeeding, sensitivity, and attachment. Pediatrics 2006;118(5):e1436-43.
13. Thamer A, Luijk MP, Raat H, Ijzendoorn MH, Bakermans-Kranenburg MJ, Moll HA, et al. Breastfeeding and its relation to maternal sensitivity and infant attachment. J Dev Behav Pediatr 2012;33(5):396-404. doi:10.1097/DBP.0b013e318257fac3.
14. Ballard O, Morrow AL. Human milk composition: nutrients and bioactive factors. Pediatr Clin North Am 2013;60(1):49-74. doi: 10.1016/j.pcl.2012. Review.



Para más información, dirigirse a  
[www.paho.org/alimentacioninfantil](http://www.paho.org/alimentacioninfantil)  
o contactarse con [lutterch@paho.org](mailto:lutterch@paho.org)

# www.paho.org

525 23rd St, NW  
Washington DC 20037  
Tel: (202) 974-3000  
Fax: (202) 974-3663

[twitter.com/opsoms](https://twitter.com/opsoms)  
[facebook.com/PAHOWHO](https://facebook.com/PAHOWHO)  
[flickr.com/pahowho](https://flickr.com/pahowho)  
[youtube.com/pahopin](https://youtube.com/pahopin)



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
OFICINA REGIONAL PARA LAS  
Américas

