



Agosto 2019

### Agosto 1 - 8 Semana Mundial de Amamantar

#### 11 Beneficios de Amamantar



La leche materna provee la nutrición óptima para bebés. Contiene la cantidad de nutrientes correcta, se digiere fácilmente, y está disponible al momento. Unas mujeres no pueden amamantar, otras escogen no hacerlo. Ensayos han mostrado que amamantar tiene beneficios mayores, ambos para la mamá y el bebé. Beneficios 1–5 son para bebés, y 6–11 para las madres.

- 1. Leche materna provee nutrición ideal para bebés.** Contiene todo lo que el bebé necesita para los primeros seis meses de la vida, en las proporciones correctas. Su composición cambia cuando las necesidades del bebé cambian. La leche primera, calostro, está gruesa, rica en proteína, y cargada de compuestos beneficios.
- 2. Leche materna se carga con anticuerpos.** Éstos pueden prevenir o luchar contra enfermedades en los bebés. Cuando la madre se expone a un virus o bacteria, empieza a producir anticuerpos, que pasan a la leche materna, y luego al bebé al amamantar.
- 3. Amamantar reduzca los riesgos de muchas enfermedades para el bebé.** Unos son infecciones del oído, infecciones respiratorias (bronquitis, neumonía, resfriados), infecciones de los intestinos, Síndrome de Muerte Súbita Infantil, leucemia de niñez, y alergias. Además, los efectos protectores de amamantar parecen durar a través del niñez y aún a edad adulta.
- 4. Amamantar promueva un peso saludable.** Bebés amamantados tienen una tasa de menos obesidad que los que recibieron fórmula para bebés. Aquellos tienen más leptina (una hormona que ayuda a controlar el apetito), y más bacteria intestinal beneficiosa (que afecte almacenamiento de grasa corporal).
- 5. Amamantar haga los niños más inteligentes.** Puede afectar el desarrollo cerebral del niño y reducir problemas futuros de comportamiento y aprender
- 6. Amamantar le ayude a perder peso.** Puede ser más difícil perder peso los 3 meses después del parto. A pesar de eso, puede ayudar a perder peso después de los primeros 3 meses.

**7. Amamantar ayuda la matriz a contraerse.** Amamantar aumenta la producción de oxitocina, una hormona que causa contracciones en la matriz. Reduce la pérdida de sangre después del parto y ayuda la matriz a volver a su tamaño anterior.

**8. Madres que amamantan tienen menos riesgo de depresión posparto.** Tienen niveles mayores de oxitocina en sus sistemas, que alienta a dar cuida, relajarse y establecer vínculos entre madre y bebé.

**9. Amamantar reduce su riesgo de enfermedad.** Parece que provee la madre con protección de larga duración contra cáncer del seno u ovario, tanto como otras enfermedades como alta presión, artritis, altas niveles de grasa en la sangre, enfermedad del corazón y diabetes tipo dos.

**10. Amamantar pueda prevenir menstruación.** Amamantar constante haga una pausa en ovulación y menstruación. Considere este cambio un beneficio adicional. Mientras goza de este tiempo precioso con su bebé, no hay que preocuparse de "tener la regla."

**11. Ahorra tiempo y dinero.** Al final de la lista, amamantar es completamente gratis y requiere poco esfuerzo. No hay que preocuparse de comprar o mezclar fórmula, limpiar y esterilizar mamaderas, calentar la fórmula o calcular las necesidades de su bebé por un día. La leche de la madre siempre está la temperatura apropiada, y lista a beber.



**El Mensaje Final.** Si no puede amamantar su bebé, alimentar su bebé con fórmula todavía está completamente bien. Proveerá su bebé con todos los nutrientes que el/ella necesita. Sin embargo, amamantar provee muchos beneficios adicionales de salud.

Además, amamantar le da un razón válido de sentarse, quitarse los zapatos, y relajarse mientras establece vínculos con su bebé precioso.

Escrito por Adda Bjarnadottir, MS 1 Junio 2017



**La Leche League USA** ayuda familias por ofrecer información, educación, y capacitación acerca de amamantar. Líderes de la Liga de la Leche pueden ayudar si tenga preguntas acerca de amamantar.

Sitio: <https://llusa.org/>

## ¿Son Malas las Sillas Reclinables?

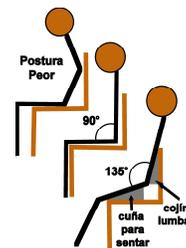
Desdeñadas por los preocupados por la moda, y amadas por los fanáticos de deportes, sillas reclinables son un asunto de gusto. Los expertos no están de acuerdo si son buenas para el cuerpo.



⇒ Una teoría es que sillas reclinables promueven mala postura, así que son malas para la espalda. Quiroprácticos le dirán que, en general, sentar es malo para la espalda porque se pone en una posición no diseñada. Combinar esta posición mala con las muchas horas sentadas al escritorio, y no hay sorpresa que sufrimos dolores (y porque escritorios verticales son tan populares).

⇒ Otros dicen “no tan rápido”. Sí, es un asunto de postura, pero solo quiere decir que necesitamos mejores sillas reclinables. Hay que encontrar una que da sostén a la espalda inferior y promueve buena postura, por ejemplo.

⇒ Según WebMD, la posición ideal para sentar es realmente la en que se reclina un poco, a un ángulo de 135 grados entre su cuerpo y muslos. Asegurarse que su espalda y caderas reciban sostén.



Encontrar la silla con el sostén apropiado—y no permanecer allí horas en el día—y estaría bien. Una silla reclinable que promueve encorvarse, y permanecer allí muchísimas horas y hay que prepararse para dolor.

## Medicinas Pueden Contribuir a una Boca Seca

En el otoño o la primavera, si usa antihistamínicos para alergias estacionales, puede encontrar que tiene un efectos desagradable: una boca seca.

Y no es solamente antihistamínicos. Cienes de medicinas causen una boca seca, incluyendo para la presión, dolor, relajantes para músculos, ansiedad, depresión, y descongestionantes simples. Condiciones de la salud pueden, incluyendo a diabetes o tratamientos como radioterapia, pueden causar la condición.



Síntomas de una boca seca incluyen lengua seca que causa dolor severo, ahogar, dolor de garganta, y ronquera. Puede cambiar el sabor de comida, causar halitosis, y afectar dientes y encías.

Puede aliviarse con medicinas recetadas. Sin embargo, cuida en casa puede ayudar.



HUMIDIFICADOR

- Usar un humidificador de noche.
- Masticar goma sin calorías.
- Dar sorbos frecuentemente.
- Evitar azúcar, comidas ácidas, cafeína, alcohol, y tabaco.
- Con la ayuda de su médico puede probar cambiar medicinas.

Hay muchos alivios de venta libre para boca seca, incluyendo un enjuague bucal que no contiene alcohol. Hay aerosoles para uso de noche, pero si no aguantan, puede probar geles.

## ¿Es Azúcar de Coco Más Saludable que el Azúcar Normal?

**Se conoce azúcar de coco por su índice glucémico bajo, y que fue menos procesado que azúcar común. ¿Importa el uno o el otro?**

“Puro, en bruto,” proclama la etiqueta de “Madhava Coconut Sugar”.

- Azúcar de coco tanto como azúcar común empiecen con un líquido (savia de palmera de coco o jugo de caña de azúcar) que se hierva hasta formar cristales.
- Azúcar de coco tiene color castaño porque no pasa por la última etapa de refinar como azúcar común. ¿Pero diría *Usted* que eso no es refinado? Difícilmente.
- Azúcar de coco contiene “nutrientes que ocurren naturalmente tales como magnesio, potasio, zinc, hierro, vitaminas B, y ácidos aminos,” añade Madhava. Las cantidades en una cucharadita? Insignificante.



Azúcar de Coco de Nutiva proclama que tiene “un índice glucémico más bajo que azúcar de común.” Quiere decir que causa menos elevación rápida de niveles de glucosa en la sangre que sacarosa (azúcar de común). Pero fructosa es más baja que ambos de ellos, y no es comida sana. Más que eso, ensayos de comidas con índice glucémico bajo de toda manera no encuentran muchos beneficios.

**El mensaje final:** Azúcar de coco no es mejor que miel, agave, o azúcares maple o turbinado u otros.

La información de este artículo apareció primero en la edición de Mayo 2019 de *Nutrition Action Healthletter*.