



thewellproject

¿Puedo amamantar mientras vivo con VIH?

Un resumen de opciones de alimentación infantil

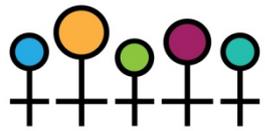
Actualizado: 11 de junio de 2020

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

#thewellproject

www.thewellproject.org

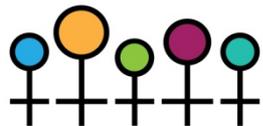


thewellproject

¿Puedo amamantar?

Elegir un método para alimentar a sus bebés es una de las decisiones más importantes que futuros o nuevos padres pueden hacer. Esta decisión puede ser aún más complicada cuando la persona que dará a luz está viviendo con el VIH.



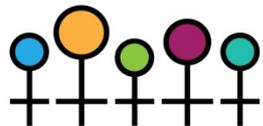


thewellproject

El VIH y la lactancia: Resumen

Cuando una mujer con VIH tiene una **carga viral indetectable** (no tiene suficiente VIH en la sangre para que sea medido con análisis):

- **Cero** riesgo de que ella transmitirá el VIH a sus parejas sexuales
- **Muy bajo** (< 1 %) riesgo de transmitir el VIH a su bebé durante el embarazo o el parto
- **Bajo** riesgo de transmisión al bebé mediante la lactancia, **pero no es comprobado ser cero**

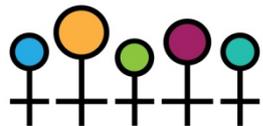


thewellproject

El VIH y la lactancia: Resumen

Si Ud. es una mujer viviendo con el VIH en un área **con recursos limitados** (ej. partes África o India), la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que usted amamante si usted está tomando medicamentos contra el VIH

- Alimentar con fórmula puede no ser opción
 - Falta de fondos para comprarla, agua pura para mezclar (la fórmula en polvo), refrigeración para mantenerla fresca
- Más probable que los bebés desarrollen (y posiblemente mueran a causa de) diarrea y otras enfermedades
 - La leche materna contiene sustancias que protegen y fortalecen el sistema inmunitario del bebé
 - La leche materna puede ayudar a los bebés a sobrevivir ciertas enfermedades
- Beneficios de la lactancia son más altos que los riesgos del VIH cuando los recursos son limitados de esta forma



thewellproject

El VIH y la lactancia: Resumen

Si Ud. es una mujer viviendo con el VIH dentro de una **región del mundo rica en recursos** (ej. Estados Unidos o Europa), todas las principales directrices de tratamiento del VIH recomiendan evitar la lactancia

- La fórmula para lactantes, el agua pura y la refrigeración suelen estar fácilmente disponibles
- Las probabilidades de que un bebé muera a causa de enfermedades por las cual la leche materna puede ofrecer protección son mucho más bajas
- Están basadas en la creencia de que incluso un riesgo muy bajo de que un bebé obtenga el VIH de la leche materna no se puede justificar cuando los padres tienen acceso a alternativas seguras



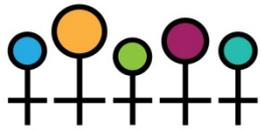
thewellproject

El VIH y la lactancia: Resumen

Algunos padres dentro de áreas ricas en recursos pueden todavía considerar la lactancia, a pesar de estas directrices

- Las investigaciones demuestran que la leche materna protege la salud del bebé en crecimiento y satisface todas las necesidades nutricionales
- Razones emocionales y culturales
- Pueden experimentar presión de la familia para amamantar
- El no amamantar puede ser forma de divulgar el estado de VIH sin querer hacerlo
- Las mujeres partiendo de un país con recursos limitados hacia un área rica en recursos pueden no saber por qué las instrucciones son diferentes o por qué hay posibles restricciones

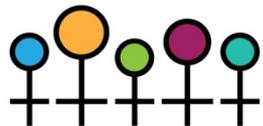
El proceso de ***decir cómo alimentar a su bebé puede ser abrumador*** para padres que están viviendo con el VIH



thewellproject

La transmisión del VIH y la lactancia

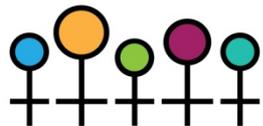
- La leche materna es uno de los fluidos corporales que pueden transmitir el VIH
- Tener una carga viral indetectable en la sangre no puede garantizar que haya una carga viral indetectable dentro de la leche materna
 - Se necesita más investigación sobre cómo los medicamentos contra el VIH afectan las células dentro de la leche materna, al igual que dentro de bebés que son amamantados
- El estudio PROMISE: Un estudio de más de 2.000 mujeres viviendo con VIH y sus bebés en África e India
 - Las tasas de transmisión del VIH a los bebés fueron muy bajas, <1 % un año después del nacimiento
 - 2 bebés dentro de este estudio sí adquirieron el VIH; es posible que las madres no tenían cargas virales indetectables durante el tiempo de la transmisión



thewellproject

La transmisión del VIH y la lactancia

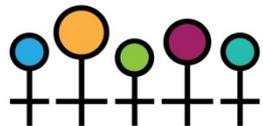
- Los anticuerpos de la madre en la leche materna pueden proteger al bebé contra las enfermedades y alergias comunes
- Los medicamentos contra el VIH, al igual que otros medicamentos, también son pasado a su bebé mediante la leche materna
- Esta transferencia de anticuerpos y medicamentos contra el VIH pueden proteger al bebé de contraer el VIH
- Sin embargo, no sabemos
 - qué cantidad de los medicamentos contra el VIH son transferidos a los bebés que amamantan;
 - si esa cantidad cambia durante el tiempo que está amamantando; o
 - cuáles efectos de largo plazo los medicamentos contra el VIH tienen sobre los bebés



thewellproject

La transmisión del VIH y la lactancia

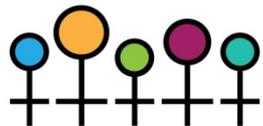
- Debido a a que las directrices sobre el VIH en países ricos en recursos no recomiendan la lactancia, no se han hecho estudios sobre la lactancia en esos países
- La información que tenemos sobre el VIH y la lactancia viene de ambientes con recursos limitados
 - donde se recomienda la lactancia y donde medicamentos antiguos contra el VIH son comunes
- Las mujeres dentro de países ricos en recursos usualmente toman medicamentos contra el VIH que son más nuevos y es más probable que tengan acceso a suficiente comida y agua pura
 - La lactancia puede afectar la salud de la madre y del bebé de forma diferente que en ambientes con recursos limitados



thewellproject

La transmisión del VIH y la lactancia

- **Nota importante:** en años recientes, las directrices clave en el tratamiento del VIH en EE. UU. y Europa, las cuales recomiendan contra la lactancia cuando la fórmula está disponible, han incluido actualizaciones para ***reconocer el deseo de amamantar en algunas mujeres viviendo con el VIH dentro de países ricos en recursos***
- Estas no son recomendaciones; estas directrices sugieren maneras para que los proveedores de cuidado médico pueden apoyar la salud de las mujeres que elijen amamantar, al igual que la salud de sus bebés
 - En EE. UU. los defensores y profesionales médicos están trabajando para actualizar las directrices estadounidenses para reflejar estos principios de apoyo y de toma de decisiones informadas



thewellproject

Factores que pueden afectar el riesgo de transmisión

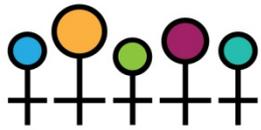
- **Retos de la adherencia para nuevas madres**
 - El cansancio relacionado con el cuidado de un recién nacido; los padres sacrifican el cuidado propio mientras cuidan a sus bebés
 - Pueden olvidar tomar algunos de sus medicamentos contra el VIH o ir a sus citas médicas y puede resultar en el aumento de la carga viral de la madre
- **Inflamación/irritación dentro de la panza del bebé**
 - Puede suceder cuando el bebé está vomitando o tiene diarrea
 - Se ha demostrado que puede ser un factor de riesgo para la transmisión del VIH mediante la leche materna
- **Infecciones de los senos**
 - Mastitis (común entre las madres lactantes sin importar si están viviendo con VIH o no) puede aumentar la carga viral del VIH en la leche materna



thewellproject

Factores que pueden afectar el riesgo de transmisión

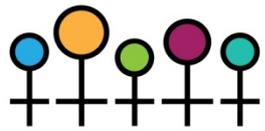
- **Salud del pezón**
 - Los pezones de muchas mujeres pueden adolorarse o agrietarse al amamantar
 - Los pezones agrietados pueden exponer al bebé a una cantidad pequeña de sangre de la madre, aumentando el riesgo de transmisión
- **Congestión mamaria**
 - Los pechos de una nueva madre a veces pueden congestionarse (llenos de leche de más hasta doler)
 - También puede aumentar la carga viral dentro de la leche materna y el riesgo de transmisión del VIH durante la lactancia



thewellproject

¿I=I aplica durante la lactancia?

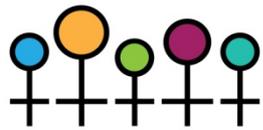
- "Indetectable Es Igual A Intransmisible" (I=I), se refiere a la grande y creciente cantidad de investigaciones que han demostrado que una persona viviendo con el VIH que toma medicamentos contra el VIH y cuya carga viral es indetectable no puede pasar el virus durante el sexo
 - La cantidad del VIH dentro de la leche materna y la cantidad que tiene en la sangre pueden ser diferente
 - No sabemos si eso también es cierto si la carga viral de la mujer ha sido indetectable por un tiempo mientras continúa tomando medicamentos contra el VIH
- El riesgo de transmisión del VIH mediante la lactancia es extremadamente bajo cuándo la carga viral de la madre es indetectable, pero ***no se ha demostrado que el nivel de riesgo es cero***, como lo es en el caso de la transmisión sexual



thewellproject

¿La aplica durante la lactancia?

Mientras que las investigaciones sobre este tema continúan, es importante que los proveedores médicos y otros profesionales de salud comunitaria le *ayuden a las mujeres a tomar decisiones informadas basadas en la información que tenemos hoy en día y que provean apoyo para las que eligen amamantar a sus bebés.*



thewellproject

La lactancia: Beneficios

- **Nutrición y protección para el bebé**
 - La leche materna es la comida más nutritiva para los bebés
 - Contiene los anticuerpos de la madre que protegen a los bebés de ciertas enfermedades y alergias.
- **Salud más allá de la infancia**
 - Los bebés que son amamantados también tienen riesgos más bajos de enfermedades como la diabetes tipo 2 y la obesidad a una edad mayor
- **Costo, disponibilidad y conveniencia**
 - La leche materna es gratis y disponible fácilmente cuando la mamá está con el bebé
 - Puede ser expresada (sacada) y dada al bebé en un biberón cuando la madre no este cerca



thewellproject

La lactancia: Beneficios

Para madres que amamantan:

- **Establece lazos**
 - Puede ayudarle a las nuevas madres a sentirse cerca de sus bebés
- **Salud mental**
 - Puede ayudarle a nuevas madres a evitar la depresión posparto
 - Puede ser seria y puede dificultar el cuidado de un nuevo bebé
- **Pérdida de sangre materna**
 - Baja el riesgo de pérdida de sangre después del parto
- **Salud materna en general**
 - También se ha demostrado que amamantar reduce el riesgo del cáncer de seno y de ovarios, la alta presión y la diabetes



thewellproject

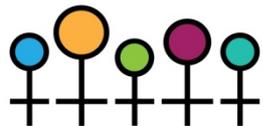
La lactancia: Riesgos y retos

- **Transmisión**

- Un bebé nacido sin el VIH puede adquirir el virus de la leche materna
- Riesgo puede aumentar si al bebé se le da leche materna junto a otros tipos de alimentación, tal como la fórmula comercial o alimentos sólidos
 - Por eso la OMS recomienda que, por los primeros 6 meses de vida, a los bebés dentro de países limitados en recursos solamente se les dé leche materna

- **Dificultades al amamantar**

- Varias madres, sin importar su estatus del VIH, tienen dificultades para amamantar mientras trabajan fuera de la casa o al cuidar de otros niños y un hogar
- Encontrar el tiempo y el espacio para amamantar puede ser más difícil cuando a esto le agregan las citas médicas adicionales y los horarios de dosificación de medicamentos contra el VIH para la madre y el bebé



thewellproject

La lactancia: Riesgos y retos

- **Consideraciones legales**

- En países donde las recomendaciones clínicas disuaden a las mujeres viviendo con el VIH de amamantar, una mujer que elija amamantar a su hijo puede ser obligada a enfrentarse a las autoridades de protección de niños o hasta recibir cargos criminales
- Las mujeres viviendo con el VIH han enfrentado procedimientos penales por presunta exposición al VIH mediante el embarazo, el parto o la lactancia en varios países de altos ingresos, incluyendo EE. UU. (*Fuente: Red de Justicia para persona con el VIH*)

- **Divulgación**

- En comunidades donde todas las madres amamantan, elegir no hacerlo también le puede indicar a otras personas que la madre está viviendo con el VIH, aún si ella no ha divulgado su condición



thewellproject

La lactancia: Riesgos y retos

- **Coerción familiar**
 - Las mujeres pueden enfrentarse a la presión familiar para que amamanten
 - Las mujeres han reportado que sus suegras las han presionado para amamantar
- **Falta de apoyo, en general, para amamantar**
 - En algunos países, se le hace difícil a las mujeres el amamantar, independientemente de su estatus del VIH
 - Amamantar en lugares públicos puede ser estigmatizado
 - La expectativa es que nuevas madres regresen al trabajo fuera de casa rápidamente después del parto
 - Si "el pecho es mejor," ***las mujeres que amamantan tienen que recibir el apoyo que necesitan***, ya estén viviendo con el VIH o no



the**well**project

Amamantar de la forma más segura posible

- Tome sus medicamentos contra el VIH exactamente como son recetados (adherencia)
 - Mantendrá bajo el conteo del virus en su sangre y puede hacer mucho menos probable que su bebé adquirirá el VIH
 - Su proveedor médico puede revisar su carga viral más seguido mientras que esté amamantando
- Asegúrese de que su bebé reciba sus dosis de medicamentos contra el VIH
 - Si Ud. está amamantando, es posible que se le receten medicamentos y que se recomienden análisis adicionales para el bebé
- Haga todo lo posible por amamantar exclusivamente por 6 meses (no use otras formas de nutrición para el bebé)
- Cuide bien sus senos
 - Trate de evitar la congestión, la mastitis y los pezones agrietados



thewellproject

Amamantar de la forma más segura posible

- Busque personas que le ayudarán a manejar el estrés
 - Cuidar a un bebé, a sanar su propio cuerpo después del parto, a amamantar y a tratar su VIH
- Busque ayuda si se siente muy triste después de tener un bebé ("melancolía posparto" o, en casos más severos, la depresión posparto)
- Acuda a personas informadas en su comunidad o a profesionales (como consejeras de lactancia, etc.) y pida consejos sobre algunos de los retos que experimenta mientras está amamantando
 - Pezones agrietados o adoloridos o si tiene un bebé con dificultades para amamantar
- Cuide bien de su salud durante la lactancia
 - Comer suficientes alimentos saludables y tomar mucha agua pura, descansar



the**well**project

Amamantar de la forma más segura posible

El "triángulo seguro"

- Herramienta desarrollada en una clínica que ofrece servicios a mujeres viviendo con el VIH en el Reino Unido; para ayudarle a padres a entender los riesgos de la lactancia y como manejar esos riesgos
- Los puntos del triángulo (no siga amamantado si 1 de los “puntos” se rompe):
 - **No virus:** solamente amamantar si la carga viral de la madre es indetectable
 - **Barrigas felices:** solamente amamantar cuando la madre y el bebé tienen sistemas digestivos saludables y no tienen diarrea o vomito, y que ambos puedan absorber los medicamentos contra el VIH correctamente
 - **Senos saludables para mamás :** solamente amamantar cuando los senos y pezones están libres de grietas, sangrado u otras infecciones



thewellproject

El “triangulo seguro”

Clínica Familiar St Mary’s

El VIH y amamantar a tu bebé

Información para madres

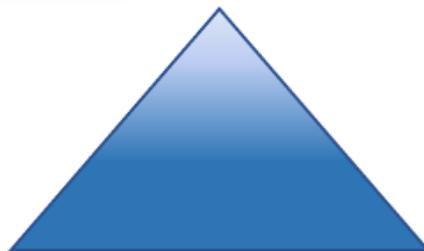
La forma más segura que una madre viviendo con el VIH en el Reino Unido alimente a su bebé es darle un biberón con fórmula. Si usted está bajo tratamiento con una carga viral indetectable y elige amamantar a su bebé, podemos ayudarle a que sea lo más seguro para su bebé, pero no será tan seguro como si le diera fórmula. Usted tendrá que proteger a su bebé usando ‘el triangulo seguro’ a continuación:

Line and Paragraph Spacing

No virus

Si el virus del VIH es detectable en su sangre, habrá VIH dentro de su leche materna y el VIH entrará en su bebé al alimentarse.

Usted solamente debe amamantar a su bebé si su VIH es indetectable.



Barrigas felices

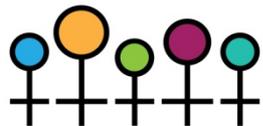
La diarrea y el vomito son señales de que la barriga está irritada. Si la barriga de su bebé está irritada puede ser más probable que el VIH entre en la torrente sanguínea y que infecte su bebé. Si su propia barriga está irritada, usted puede no absorber sus medicamentos contra el VIH de forma correcta. Solamente dé leche materna si ambos

Senos saludables para mamá

Puede tener VIH en su leche materna si sus senos están agrietados, sangrando, si tiene aftas o desarrolla una infección, o si usted tiene mastitis.

**El triangulo significa que
No hay virus + Tienen barrigas felices + Los pechos de mamá están sanos**

Solamente dé leche materna si su VIH es indetectable Y si ambos (usted y su bebé) están libre de problemas estomacales Y sus senos y pezones están saludables y no hay señales de infección.

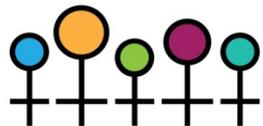


thewellproject

Otras opciones para la alimentación infantil

Fórmula Infantil

- La opción más segura desde la perspectiva del VIH; garantiza que no habrá riesgo en absoluto de transmitir el VIH
- Leche de vaca (o de cabra o soya) modificada para hacerla similar a la leche de pecho
- No tiene anticuerpos ni proporciona los efectos protectores de la leche de pecho
- Está disponible en polvo (tiene que mezclarse con agua pura) o en líquido (tiene que ser refrigerada después de que se abre el envase)
- Normalmente no es gratis

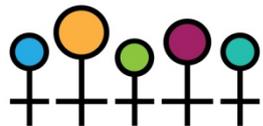


thewellproject

Otras opciones para la alimentación infantil

Banco de leche

- Las mujeres que producen más leche materna de lo que necesitan pueden donar esa leche adicional
 - Las posibles donadoras pasan por un proceso de evaluación y análisis de sangre antes de donar su leche
 - El banco de leche entonces da esa leche a bebés que, por cualquier razón, no pueden ser amamantados (a menudo por un costo)
- Es posible que el banco de leche no siempre tengan suficiente leche para dar
- Su bebé puede recibir leche de diferentes mujeres que comparten diferentes anticuerpos; posiblemente no recibirán lo suficiente de un anticuerpo en particular como sería el caso si siempre recibieran la leche de una misma mujer

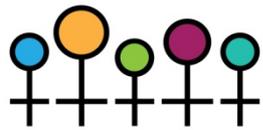


thewellproject

Otras opciones para la alimentación infantil

Nodriza o alimentación cruzada

- Llegar a un acuerdo para que otra mujer amamante a su bebé (con paga o bajo un acuerdo informal con una amiga)
- Las nodrizas eran comunes antes
- Depende de que una mujer produzca más leche materna de lo que ella necesite
- La mujer debe estar cerca del lugar donde se encuentra su bebé y disponible cuando su bebé necesite ser alimentado
- La mujer también tendría que hacerse análisis para detectar cualquier condición que podría afectar la lactancia

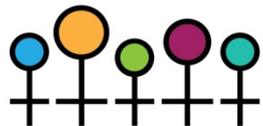


thewellproject

Otras opciones para la alimentación infantil

Calentamiento rápido

- Usted puede expresar su propia leche y luego calentarla rápidamente para destruir cualquier germen o virus
- Este proceso también destruye otros componentes en la leche que son buenos para su bebé
- Fue desarrollado para personas dentro de países limitados en recursos que no tienen acceso a ninguna de las otras opciones mencionadas
- Proceso toma mucho tiempo

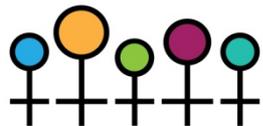


thewellproject

¿Cuál opción debo elegir?

Usted es la única persona que debe decidir como se alimentará su bebé

- Si Ud. elige amamantar, es importante que usted:
 - Se mantenga al corriente con su cuidado médico, exactamente como se lo recomienda y receta su proveedor de cuidado
 - Encuentre una red de apoyo y un proveedor médico en los que usted confía y que pueden ser buenos recursos para obtener información sin juzgarla
- Tomar esta decisión puede ser un proceso desafiante
- Puede sentir miedo, estrés o hasta algo de tristeza con cualquiera de las opciones que esté considerando

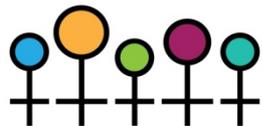


thewellproject

¿Cuál opción debo elegir?

Cuide de sí misma durante este proceso

- Conéctese con un grupo de mujeres u otras personas que pueden ofrecerle apoyo, escriba sobre sus pensamientos y preocupaciones, o haga alguna actividad que le ayude a sentirse apoyada mientras se prepara para tomar la mejor decisión posible para usted y para su familia creciente



thewellproject

¡Aprenda más!

- Para aprender más sobre este tema y para enlaces a artículos con más detalles, favor de leer la hoja informativa:
 - [¿Puedo amamantar mientras vivo con VIH? Un resumen de opciones de alimentación infantil](#)
- Para más hojas informativas y para conectarse con nuestra comunidad de mujeres viviendo con el VIH, visite:
 - [www.thewellproject.org](#)
 - [www.facebook.com/thewellproject](#)
 - [www.twitter.com/thewellproject](#)