

thewellproject

# ¿Puedo dar pecho mientras vivo con VIH?

*Actualizado: 19 de agosto de 2025*

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

#unamujeralavez

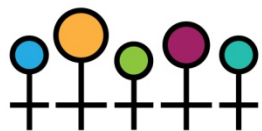
#thewellproject

[www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)

# ¿Puedo dar pecho?

Se considera que la lactancia (amamantar, dar pecho, alimentar con el cuerpo) es la opción más saludable para la alimentación infantil en la mayoría de los seres humanos, ya que ofrece muchos ***beneficios tanto para bebés como para las personas que dan pecho.***





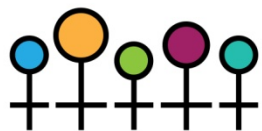
thewellproject

# El VIH y la lactancia: Resumen

La leche de pecho puede transmitir el VIH

***PERO***

Si la persona dando pecho tiene una **carga viral indetectable**, el riesgo de transmitir el VIH a su bebé mediante la lactancia/dar el pecho es bajo (**pero no es cero**)

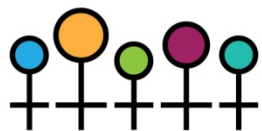


thewellproject

# El VIH y la lactancia alrededor del mundo

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

- Alimentar con fórmula puede no ser una opción
  - Falta de fondos para comprarla, agua pura para mezclarla (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 de pecho contiene sustancias que protegen y fortalecen el sistema inmunitario del bebé
  - La leche de pecho puede ayudar a los bebés a sobrevivir estas enfermedades
- Beneficios de la lactancia son más altos que los riesgos del VIH cuando los recursos son limitados

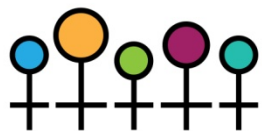


thewellproject

# El VIH y la lactancia alrededor del mundo

Si usted es una mujer viviendo con VIH dentro de una **región del mundo rica en recursos** (ej. Canadá, Europa occidental, EE.UU.), las directrices recomendaban evitar la lactancia

- Basadas en la creencia de que no se podía justificar, incluso si el riesgo fuera un bajo, que un bebé contrajera el VIH de la leche de pecho cuando los padres tienen acceso a otras alternativas

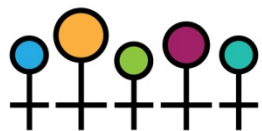


thewellproject

# El VIH y la lactancia alrededor del mundo

**2023:**

- Un cambio significativo en las Guías Clínicas Perinatales sobre el VIH de EE.UU. (informa específicamente a los profesionales de la atención de la salud sobre el embarazo, la atención infantil y el VIH)
- Actualizada para:
  - Reflejar los conocimientos actuales sobre la baja probabilidad de transmisión del VIH a través de la leche de pecho
  - Discutir los beneficios de la lactancia/dar el pecho
  - Fomentar la toma de decisiones informada y compartida sobre la lactancia, entre el proveedor y el paciente



thewellproject

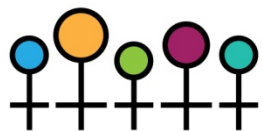
# Consideraciones sobre la lactancia/dar el pecho

Algunos padres pueden considerar la lactancia por:

- Investigaciones que demuestran que la leche de pecho protege la salud del bebé en crecimiento y satisface todas las necesidades nutricionales
- Razones emocionales y culturales
- Posible presión familiar sobre dar pecho
- Que el no dar pecho puede ser una forma de divulgar el estado de VIH sin querer hacerlo
- Que trasladarse de un país con recursos limitados hacia uno rico en recursos puede presentar diferentes recomendaciones que son confusas

Dar pecho puede proteger contra el SMSL y otras enfermedades

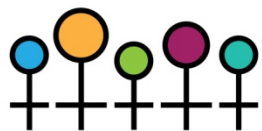
- La recomendación contra la lactancia puede aumentar las desigualdades de salud que sufren las mujeres de color



thewellproject

# La transmisión del VIH y la lactancia

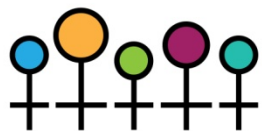
- Tener una carga viral indetectable en la sangre no puede garantizar que haya una carga viral indetectable dentro de la leche de pecho
  - Se necesita más investigación sobre cómo los medicamentos para el VIH afectan las células dentro de la leche de pecho, al igual que dentro de los bebés lactantes
- El estudio PROMISE: Un estudio de más de 2,000 mujeres viviendo con VIH y sus bebés en África e India
  - Tasas de transmisión del VIH a los bebés fueron <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

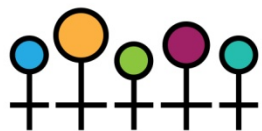
- Los anticuerpos de la madre en la leche de pecho pueden proteger al bebé contra las enfermedades y alergias comunes
- Los medicamentos contra el VIH, al igual que otros medicamentos, también son pasado a los bebés mediante la leche de pecho
- Sin embargo, no sabemos
  - qué cantidad de los medicamentos contra el VIH son transferidos a los bebés lactantes;
  - si esa cantidad cambia durante el periodo de lactancia; o
  - cuáles efectos de largo plazo los medicamentos para el VIH tienen sobre los bebés



thewellproject

# La transmisión del VIH y la lactancia

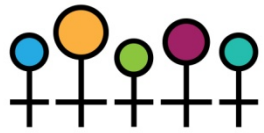
- La información que tenemos sobre el VIH y la lactancia viene de ambientes con recursos limitados
  - Se recomienda la lactancia
  - Medicamentos antiguos contra el VIH son comunes
- Dar pecho dentro en países ricos en recursos
  - Medicamentos para el VIH son más nuevos
  - Usualmente hay acceso a 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
  - Información limitada debido a que las directrices no recomendaban la lactancia



thewellproject

# Factores que pueden afectar el riesgo de transmisión

- **Retos de la adherencia para nuevos padres**
  - Cansancio relacionado con el cuidado de un recién nacido; los padres sacrifican el cuidado propio mientras cuidan a sus bebés
  - Olvidar tomar algunos medicamentos para el VIH o faltar a citas médicas 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 de pecho
- **Infecciones de los senos**
  - Mastitis (común entre las madres lactantes) puede aumentar las células inflamatorias infectadas por el VIH en la zona de infección



thewellproject

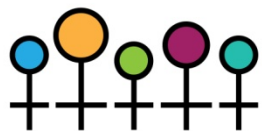
# Factores que pueden afectar el riesgo de transmisión

- **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**

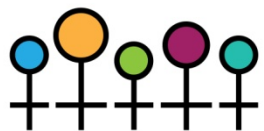
- Los pechos de una nueva madre a veces pueden congestionarse (dolorosamente llenos de leche)
- También puede aumentar la carga viral dentro de la leche de pecho y el riesgo de transmisión del VIH durante la lactancia



thewellproject

# ¿I=I aplica durante la lactancia?

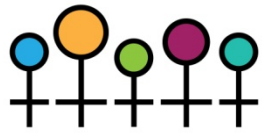
- “Indetectable es Igual a Intransmisible” (I=I), se refiere a una investigación exhaustiva que ha demostrado que una persona viviendo con VIH que toma medicamentos para el VIH y cuya carga viral es indetectable no puede pasar el virus durante las relaciones sexuales
  - La cantidad del VIH dentro de la leche de pecho y en la sangre pueden ser diferentes
  - No sabe si es cierto cuando la carga viral de uno de los padres ha permanecido indetectable durante un tiempo con medicamentos para el VIH
- Riesgo de transmisión del VIH mediante la lactancia es bajo cuando la carga viral del progenitor es indetectable, pero **no se ha demostrado ser cero**, como lo es en el caso de la transmisión sexual



thewellproject

# ¿I=I aplica durante la lactancia?

Mientras que las investigaciones sobre este tema continúan, es importante que los proveedores de atención y otros profesionales de salud comunitaria le *ayuden a los padres a tomar decisiones informadas basadas en la información que tenemos hoy en día y que provean apoyo para los que optan por dar el pecho a sus bebés*



thewellproject

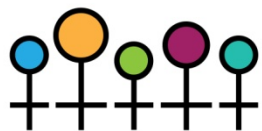
# La lactancia: Beneficios

- **Nutrición y protección para el bebé**
  - La leche de pecho es la comida más nutritiva para los bebés
  - Contiene los anticuerpos de la persona que dio a luz, que protegen a bebés de ciertas enfermedades y alergias.
- **Salud más allá de la infancia**
  - Los bebés que son amamantados también tienen menos riesgos de enfermedades como la diabetes tipo 2 y la obesidad a una edad mayor
- **Costo, disponibilidad y conveniencia**
  - La leche de pecho 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 esté cerca

# La lactancia: Beneficios

*Para personas que amamantan:*

- **Establece lazos**
  - Puede ayudarle a las nuevas madres a sentirse cerca de sus bebés
- **Salud mental**
  - También 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**
  - Reduce el riesgo de pérdida de sangre después del parto
- **Salud materna en general**
  - También se ha demostrado que dar pecho reduce el riesgo del cáncer de mama y de ovarios, la alta presión y la diabetes



thewellproject

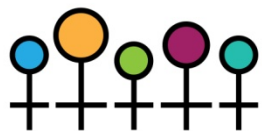
# La lactancia: Retos

- **Transmisión**

- Un bebé nacido sin VIH puede adquirir el virus de la leche de pecho
- Riesgo puede aumentar si al bebé se le da leche de pecho junto a fórmula comercial o alimentos sólidos
  - Razón de la recomendación de la OMS de que los bebés en países con recursos limitados sólo se alimenten con leche de pecho durante los 6 primeros meses de vida

- **Dificultades al dar pecho**

- Dificultades para dar pecho mientras trabaja fuera de casa o al cuidar de otros niños y un hogar
- Encontrar tiempo y espacio para dar pecho puede ser más difícil junto a los horarios de dosificación de medicamentos contra el VIH y las citas médicas adicionales para la persona que dio a luz y el bebé



thewellproject

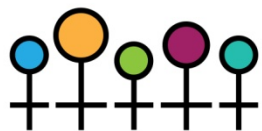
# La lactancia: Retos

- **Consideraciones legales**

- Si las recomendaciones clínicas disuaden la lactancia, es posible que la madre que esté dando pecho tenga que enfrentar a las autoridades de protección de niños o recibir cargos criminales
- En EE.UU., las mujeres viviendo con VIH han enfrentado procedimientos penales por presunta exposición al VIH mediante el embarazo, el parto o la lactancia
- Las guías de EE.UU. ahora advierten *contra* la intervención del Servicio de Protección de Menores en caso de dar el pecho mientras se vive con VIH.

- **Divulgación**

- Si todos están dando pecho, elegir no hacerlo también le puede indicar a otras personas que la persona está viviendo con VIH, incluso si no lo ha divulgado
  - Especialmente si hay leche en polvo gratuita para mujeres viviendo con VIH pero no para otras mujeres.



thewellproject

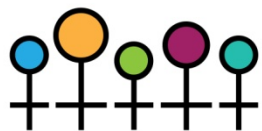
# La lactancia: Retos

- **Coerción familiar**

- Las mujeres pueden enfrentarse a la presión familiar para dar pecho
- Las mujeres han reportado que sus suegras las han presionado para amamantar

- **Falta de apoyo, en general, para dar pecho**

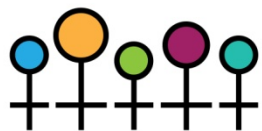
- En algunos países, se le hace difícil a las mujeres dar el pecho, independientemente de su estado del VIH
- Dar el pecho en lugares públicos puede ser estigmatizado
- La expectativa es que nuevas madres regresen al trabajo fuera de casa rápidamente después del parto
- Si "el pecho es mejor," ***las mujeres que amamantan tienen que recibir el apoyo que necesitan***, ya estén viviendo con VIH o no



thewellproject

## Lo esencial

- Para padres que viven con VIH y deciden amamantar o dar el pecho, es importante que tomen sus medicamentos para el VIH y que se mantengan al día con las visitas médicas y pruebas de carga viral, exactamente como se le ha prescrito y recomendado proveedor
- También es muy importante encontrar una red de apoyo, incluyendo un proveedor, y otros aliados, en los que confíe y que puedan ser buenas fuentes de información sin juzgarle



thewellproject

## ¡Aprenda más!

- Para aprender más y para enlaces a artículos con más detalles, favor de leer la hoja informativa completa:
  - [¿Puedo dar pecho mientras vivo con VIH?](#)
- Para más hojas informativas y para conectarse con nuestra comunidad de mujeres viviendo con el VIH, visite:
  - [www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)
  - [@thewellprojecthiv.bsky.social](https://bsky.app/@thewellprojecthiv)
  - [www.facebook.com/thewellproject](https://www.facebook.com/thewellproject)
  - [www.instagram.com/thewellprojecthiv/](https://www.instagram.com/thewellprojecthiv/)
  - [www.threads.net/@thewellprojecthiv](https://www.threads.net/@thewellprojecthiv)
  - [www.youtube.com/thewellprojecthiv](https://www.youtube.com/thewellprojecthiv)