

# Reforzando La Lactancia

22/10/2021



## **REFORZANDO LA LACTANCIA Y ENTREGANDO OPCIONES MEJOR ADAPTADAS PARA LOS NIÑOS QUE NO PUEDEN RECIBIR LECHE MATERNA**

Marcela Cárdenas Bohle

Seremi de Salud (s) región de Los Lagos

Durante el mes en curso, ha ocurrido un importante hito en nuestra región, que tiene relación con el Proyecto de Fortalecimiento de la Lactancia y Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC); que pretende, ante todo, proteger la lactancia materna y por otra parte, preocuparse también de los lactantes que por alguna razón justificada, no pueden recibir leche materna.

Como Ministerio de Salud, siempre vamos a buscar fortalecer la promoción, protección y apoyo a la lactancia materna desde el primer contacto con la madre gestante; pero también hay lactantes que no pueden ser amamantados por razones médicas o por el libre derecho de decisión de la madre y también debemos preocuparnos y entregar una alternativa de alimentación para estos niños. En este sentido, el PNAC ha establecido cambios que permiten reducir inequidades en el acceso a una alternativa láctea, entregando a estos lactantes una fórmula de inicio, mejor adaptada a los requerimientos de lactantes menores de un año.

La fórmula de inicio no reemplaza la leche materna, pero si es la segunda mejor opción ya que está más adaptada a los requerimientos de los lactantes menores de un año que precisen de este apoyo, ya que no requiere adecuaciones ni adición de otros ingredientes, como la leche purita fortificada,

entregada anteriormente. Además, es importante destacar que la entrega de la fórmula de inicio no es universal ni a todo evento, es para usuarios FONASA y el acceso a este beneficio debe ser evaluado y documentado por un profesional de la salud en clínica de lactancia y/o control de salud, donde se evidencie y fundamente que la lactancia materna no será sostenible por al menos una razón de las establecidas en el protocolo ministerial.

El Minsal comenzó el diseño de este proyecto durante el año 2015, y durante el 2016 se implementó por primera vez en la región de la Araucanía; luego de una positiva evaluación se decidió la expansión progresiva y por etapas de esta iniciativa a todo el país, abarcando a los niños de cero a 12 meses. Nuestra región está considerada en la segunda etapa, que comenzó el 4 de octubre y considera a menores de hasta 7 meses, en los meses sucesivos se irá aumentando la edad, llegando a febrero de 2022 con la incorporación de todos los lactantes de hasta 12 meses de edad.

La entrega de la fórmula de inicio es un gran beneficio que cubre las necesidades nutricionales de los lactantes que no pueden ser amamantados, pero siempre el llamado es a promover la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y luego de manera complementada con otros alimentos hasta los dos años o hasta que la madre y el niño/a lo deseen.

En nuestra región tenemos muy buenos indicadores, alcanzando un 60,3% de Lactancia Materna Exclusiva hasta los 6 meses de edad durante el año 2019, lo que es muy beneficioso ya que la lactancia materna es uno de los principales factores protectores de la salud, esta forma de alimentación contribuye

con mayor efectividad al desarrollo físico y mental del niño y niña, proporcionándole nutrientes en calidad y cantidad adecuadas, además de ser un factor protector psicoemocional de la madre y el niño o la niña.

---

# La Importancia De Cuidar Nuestra Salud Mental En Tiempos De Covid

22/10/2021



Marcela Cárdenas Bohle

Seremi de Salud (s) región de Los Lagos

En octubre conmemoramos el mes de la salud mental, una instancia propicia para sensibilizar sobre la importancia que tiene en nuestra calidad de vida y recordar que prevenir los problemas de salud mental y conversar sobre ellos es importante para no descuidar nuestra salud física.

Por eso, en esta fecha y siempre, es importante hablar sobre salud mental, como una forma de dejar de lado los prejuicios y estigmas a los que muchas veces se asocia, en especial en este

tiempo en que nuestras vidas cotidianas se han visto alteradas como consecuencia de la pandemia de COVID-19, que ha tenido un gran impacto en la salud mental de las personas, aumentando los nuevos casos de afecciones de salud mental y empeorando las preexistentes.

Son muchos quienes han experimentado sentimientos de angustia o temor por los efectos inmediatos del virus en la salud, por el aislamiento físico, por temor a contagiarse o por perder a miembros de su familia.

Por más de un año las personas se han distanciado físicamente de sus seres queridos, han perdido familiares o amigos, se han enfrentado a diversos problemas económicos por haber perdido sus ingresos o tuvieron un aumento de la carga laboral o familiar, repercutiendo todo esto en la salud mental.

Frente a esto, es importante tener en cuenta que es un tema que se debe evidenciar, conversar y, sobre todo, pedir ayuda. Pasar lo mal no es sinónimo de debilidad, contarles a otros cómo nos sentimos es un acto de confianza.

Con esta pandemia también han surgido nuevos conceptos como la "fatiga pandémica", instaurado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para referirse a la reacción ante las medidas necesarias para cuidar la salud de las personas, las cuales terminan generando un agotamiento generalizado, lo cual puede llevar a que las personas se cuiden menos, usen menos mascarillas, se laven menos las manos y, por lo tanto, se expongan más a la posibilidad de contagio, por eso es importante reforzar siempre el llamado al autocuidado, no bajar los brazos y seguir tomando todas las medidas, pues esta pandemia aún no ha terminado y de todos depende disminuir las probabilidades de contagio.

La invitación es a cuidar de nuestra propia salud mental y prestar apoyo a los demás, sobre todo a aquellas personas que viven con una de las enfermedades mentales más comunes, como

la depresión.