

Agosto 2019

Empodérate de la Lactancia Materna en la primera hora de vida



	CE	ı
1100		
		٦

Empoderate de la Lactancia Materna en la primera hora de vida	2
— #YoDigoSí ;y me comprometo!	3
 La Sociedad Colombiana de Pediatría organiza el V Simposio Nacional de Nutrición 	3
El ser interior: tema central del VI Simposio Nacional de Crianza y Salud en Boyacá	4



La UNICEF (Fondo de las Naciones Unidad para la Infancia) y la OMS (Organización Mundial de la Salud), promueven el mejor comienzo para un recién nacido, el inicio temprano de la Lactancia Materna en la primera hora de vida. Así la madre asegura que su bebé recibe el calostro: 'la primera vacuna', rico en proteínas, vitaminas, oligosacáridos, minerales, anticuerpos e inmunoglobulina A secretora, factores de protección, hormonas, factores de crecimiento y estimulantes del sistema

inmunológico; bajo en grasas y fácilmente digerible, además con todos los nutrientes que el niño necesita durante los seis primeros meses de vida. Los innumerables beneficios de la Lactancia Materna en la salud de la madre y el recién nacido, protegen a los bebés contra la diarrea y las enfermedades respiratorias comunes de la infancia, como la neumonía e incluso se relaciona con disminución de la mortalidad en el recién nacido. También puede tener beneficios a largo plazo tanto para la salud de la madre y el niño.

SOCIEDAD COLOMBIANA DE PEDIATRÍA

Junta Directiva Nacional 2018-2020

Presidente

Dra. Marcela Fama Pereira

Vicepresidente

Dr. Mauricio Guerrero Román

Secretario

Dr. Jürg Niederbacher Velásquez

Fiscal

Dr. Luis Eduardo Abello Gámez

Vocales

Dr. Jhon Lennyn Velásquez Guerrero

Dra. Julietha Castro Gaona

Dra. Eliana Zemanate Zúñiga

Dra. Doris Toro Soto

Dra. Deixy Fontalvo Díaz

Dr. Alberto Esmeral Ojeda

Dr. Blair Ortiz Giraldo

Rpte. Capítulos

Dra. María Eulalia Tamayo Pérez

Presidente anterior

Dr. Nicolás Ramos Rodríguez

Directora Ejecutiva Gloria Zuccardi

Subdirector de Publicaciones y Programas Académicos

Óscar Ruiz

Coordinador de Publicaciones Iván Pinzón Sierra

Sociedad Colombiana de Pediatría Calle 83 No. 16A-44 Of. 701, Bogotá Tels: (1) 6495352 - 7464706/07 Correo electrónico: info@scp.com.co

Corrección de estilo

Edwin Daniel Algarra Suárez

Diseño gráfico

Andrea Blanco

Impresión

Panamericana Formas e Impresos S.A., quien sólo actúa como impresor

Recomendaciones UNICEF

Las primeras horas de vida constituyen uno de los períodos que mayores riesgos entrañan para la vida de cualquier niño; no obstante, iniciar la Lactancia Materna de forma inmediata representa una poderosa línea defensiva.

Tomado de "Capturar el momento: Inicio temprano de la lactancia materna: El mejor comienzo para cada recién nacido". UNICEF, 2018.

Recientes investigaciones indican que el contacto directo de la piel de la madre con la del niño, poco después del nacimiento ininterrumpido en la primera hora de vida, favorece el inicio de la Lactancia Materna temprana v aumenta la probabilidad de mantenerla de forma exclusiva entre el primer y cuarto mes de vida, así como la duración total de la Lactancia Materna. Los recién nacidos a quienes se pone en contacto directo con la piel de su madre, también parecen interactuar más con ellas al proveer al bebé de un nicho, alimento v calor, v tener un mejor confort (lloran menos).

Recomendaciones de la OMS

La OMS recomienda que las madres inicien la lactancia durante la primera hora de vida.

El niño debe colocarse en contacto

con la piel de su madre inmediatamente después del parto, durante al menos una hora, y debe alentarse a las madres, ofreciéndoles ayuda si es necesario y a reconocer los signos que indican que está preparado para comenzar a mamar.

Permitir que en el parto humanizado se realice el contacto piel a piel y el pinzamiento del cordón umbilical entre el 1 a 3er minuto de vida, hará que el bebe en ese momento maravilloso del inicio de la vida exprese sus reflejos de arrastre, búsqueda v agarre al seno para iniciar la succión durante el periodo activo del recién nacido y que de esta manera se establezca en él una estabilidad hemodinámica, respiratoria y metabólica. Así se facilita la regulación de su temperatura corporal en el apego del vínculo inseparable de la maternidad v la paternidad, v estaremos empoderándonos y haciendo posible el inicio oportuno de la Lactancia Materna para dar el mejor comienzo al recién nacido.

Referencias:

www.who.int/elena/titles/early_ breastfeeding/es/

www.unicef.org/es/historias

Moore ER, Bergman N, Anderson GC, et al. Immediate support to initiate and establish breastfeeding Early skin-toskin contact. Cochrane Database Syst Rev. 2016

Conde-Agudelo A, Díaz-Rossello JL. Kangaroo mother care to reduce morbidity and mortality in low birth weight infants. Cochrane Database Syst Rev. 2016

Smith E, Hurt L, Chowdhury R, Sihna B, et al. Delayed breastfeeding initiation and infant survival: a systematic review and meta-analysis. Plos One. 2017

McFadden A, Gavine A, Renfrew MJ, et al. Support for healthy breast-feeding mothers with healthy term babies. Cochrane Database Syst Rev. 2017

Dra. Yira Iliana Torres

Pediatra experta en Lactancia Materna SCP Comité de Nutrición-Lactancia materna Delegado ALAPE -Comité Lactancia Materna Docente de la Universidad El Bosque



#YoDigoSí... ;y me comprometo!

#YoDigoSí es una campaña que lidera nuestra Sociedad

Colombiana de Pediatría (SCP), a través de la cual se desarrollan puntualmente cinco estrategias con el fin de promover la salud y el bienestar de nuestros niños, niñas y adolescentes. Tiene en cuenta a todos los que de una u otra manera estamos comprometidos con la niñez: los pediatras y profesionales de la salud, padres de familia, cuidadores, docentes y, en general, la comunidad.

El objetivo de esta campaña es incentivar acciones significativas en favor de la infancia y adolescencia colombiana. #YoDigoSí busca (1) incentivar la práctica natural de la lactancia materna como un acto de amor entre la madre y el bebé; (2) apoyar la vacunación como una de la principales actividades en la prevención de enfermedades; (3) promover el buen trato a la

infancia con iniciativas que lleven a la plenitud y el gozo de la niñez, (4) incentivar la buena nutrición y la actividad física desde el deporte que integre a la familia, v (5) llamar la atención sobre el uso racional de antibióticos para garantizar la buena salud.

¿Cómo lo haremos?

La insignia que caracteriza esta campaña es una mano, en la que los dedos simbolizan las cinco temáticas mencionadas. La Sociedad Colombiana de Pediatría está comprometida en hacer énfasis en cada uno de estos pilares, resaltando aspectos y actividades que hay que tener en cuenta para lograr el buen desarrollo de estos. Nuestros canales y medios de comunicación serán fundamentales para alcanzar una red de apovo que permita compartir esta información y llegar a cada rincón del

territorio nacional. Lo invitamos a unirse pronto a la campaña con la etiqueta: #YoDigoSí

La cita es en septiembre en Bogotá

La Sociedad Colombiana de Pediatría organiza el V Simposio Nacional de Nutrición

#40DigoSí

SCP

Con el fin de seguir promoviendo la actualización académica de los pediatras, la Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP) llevará a cabo el 20 y 21 de septiembre de 2019 su V Simposio Nacional de Nutrición, en el Hotel Cosmos 100 de la capital de la República, un evento que contará con la participación de destacados conferencistas quienes se darán cita para hablar de temáticas de actualidad e interés general en nutrición. El evento se centrará en aportar significativamente a aspectos como la alimentación y el desarrollo nutricional del niño y del adolescente.

La invitación va dirigida a los pediatras, residentes, nutricionistas, médicos generales y otros profesionales de la salud, interesados en recibir información académica para capacitarse en temas como "Revelando la malnutrición oculta en Colombia", "Estrategia de atención y prevención de la desnutrición en Colombia", "Nutrición prenatal y su impacto

en la salud futura" y "Principales tendencias en nutrición: ¿moda o realidad?", entre otros.

En esta ocasión, los pediatras miembros del Programa de Recertificación Voluntaria en Pediatría (PRECEP), liderado por la SCP, podrán sumar puntos con su participación en este evento. Para más información, ingrese a www.scp.com.co





En simultánea se realizó el 1er Encuentro Nacional de Residentes de Pediatría

El ser interior: tema central del VI Simposio Nacional de Crianza y Salud en Boyacá

Con una asistencia de más de 525 pediatras, residentes y otros profesionales de la salud del país, así como educadores, padres de familia y cuidadores, se cerró la reunión académica más importante de la región, la cual tuvo lugar en el municipio de Paipa, Boyacá.



La Sociedad Colombiana de Pediatría (SCP) llevó a cabo en las instalaciones del Estelar Paipa Hotel & Centro de Convenciones, el VI Simposio Nacional de Crianza y Salud y simultáneamente el 1er Encuentro Nacional de Residentes de Pediatría, eventos que reunieron a los especialistas y futuros pediatras, entre otros asistentes, en una jornada académica para compartir conocimientos, experiencias e inquietudes.

En estos encuentros, tanto especialistas como residentes de pediatría, tuvieron la oportunidad de asistir a conferencias a cargo de expertos en el área de la puericultura, "el arte de la crianza", y, además, talleres prácticos para los futuros pediatras colombianos.

"Para nosotros, como Sociedad Colombiana de Pediatría, siempre será enriquecedor poder actualizar a los pediatras y preparar a los futuros especialistas del país. Es importante una capacitación constante y de calidad, porque la práctica con conocimiento, hace al maestro", afirmó la Dra. Marcela Fama Pereira, Presidente de la SCP.

Durante el VI Simposio Nacional de Crianza y Salud se desarrolló una agenda académica que abordó





temas como: conductas en los niños y cuándo son un problema, crianza, sexualidad, efectos del estrés escolar sobre la salud mental del niño y el adolescente, y la importancia de los maestros en su aprendizaje, entre otros.

Para el 1er Encuentro Nacional de Residentes de Pediatría se construyó un temario que se desarrolló de forma práctica. Durante el primer día, se llevaron a cabo talleres en ventilación mecánica y gasométrica, electrocardiogramas y arritmias, lectura de antibiograma y evaluación nutricional del niño.

Así mismo, el segundo y último día la dinámica fue fusionar a los dos públicos, pediatras y residentes, además de otros profesionales en el área, donde se presentaron e intercambiaron ideas sobre la puericultura, la felicidad, la depresión y el suicidio, las tensiones de la crianza actual y las emociones de los niños, niñas y adolescentes, entre otros aspectos relacionados con crianza, bienestar y salud en general.

Los dos eventos permitieron la integración entre colegas y amigos de la pediatría, ofreciendo un espacio



para reafirmar que la puericultura cada vez toma más fuerza en el desarrollo de nuestra especialidad y que los residentes también son protagonistas del interés de la Sociedad Colombiana de Pediatría, la cual continúa trabajando para aproximarlos e integrarlos a sus programas de educación médica continua y en un futuro el PRECEP.



Dra. Carmen Escallón, Dr. Álvaro Posada, Dra. Myriam Angel, Dr. Francisco Leal y Dr. Luis Carlos Ochoa



Dr. Alvaro Posada, Dra. Angela Giraldo, Dr. Juan Fernando Gómez



Taller - Ventilación mecánica y gasométrica



Taller - Lectura interpretada del antibiograma





Actividad de integración con residentes

REACCIONES ADVERSAS A LOS ALIMENTOS



María Clara Obregón Nutricionista, Magister en Nutrición Humana. INTA Universidad de Chile.

RIESGOS NUTRICIONALES A LARGO PLAZO DE LA INTOLERANCIA A LA LACTOSA SIN ABORDAJE DIETÉTICO EFICAZ.

SEGUNDA PARTE

La leche por su calidad nutricional, agradable sabor y fácil adquisición es un importante alimento para la población colombiana. El balance final siempre será positivo en cuanto a consumir, aunque sea pequeñas porciones de productos lácteos, aún en personas con Lactasa no persistente. El rol protector inmunológico de la lactosa ha sido estudiado actuando en sinergia con otros componentes de la leche y/o de la alimentación para mejorar la salud (1). Actualmente se ha convertido en un producto muy versátil que puede ser incorporado en diferentes tiempos de comida.

Es importante conocer las diferentes condiciones encontradas a partir del consumo de lactosa y definirlas de manera clara para no malinterpretar su diagnóstico. En la siguiente tabla se enumeran los términos, las siglas y su interpretación de las características y/o síntomas gastrointestinales encontrados (1,2).

TABLA 1. CONDICIONES RELACIONADAS AL CONSUMO DE LACTOSA

TÉRMINO	ABREVIACIÓN	INTERPRETACIÓN
Lactasa Persistente	LP	Adultos con la capacidad de digerir la lactosa en la edad adulta. (rasgo genético dominante)
Lactasa no persistente	LNP	Dedinación natural en la actividad de la lactasa a menos de <10µ/g de tejido lo que produce en los adultos una habilidad mínima para digerir la lactosa.
Lactasa deficiencia	LD	Reducción de la lactasa ya sea genética (LNP) o secundaria a enfermedad en la mucosa intestinal.
Mal digestión de Lactosa	LM	Inhabilidad para digerir lactosa ya sea primaria (LNP) o secundaria, alcanzando la lactosa el colon.
Intolerancia a la lactosa	IL	Síntomas resultantes de la ingestión de lactosa: flatos, gas, diarrea entre otros. La sintomatología no debe estar presente cuando se utiliza placebo en lugar de lactosa.
Sensibilidad a la lactosa		Síntomas (con o sin síntomas de IL) con presencia de síntomas como depresión, dolor de cabeza y fatiga.
Tolerancia de productos lácteos	DFT	Ensayos con lácteos y contenido real de lactosa y no la lactosa sola.

Fuente: adaptado (1,2).

En los niños menores de 4 años la deficiencia a la lactasa es prácticamente nula, por lo que es importante aprovechar esta ventana de tiempo para lograr el mayor consumo y mejor depósito de calcio en los huesos⁽³⁾. Después de esta edad, y en aquellos que presentan síntomas de intolerancia, el manejo muchas veces recomendado por los especialistas puede ser retirar los productos lácteos de la dieta lo que conlleva un riesgo ya que es difícil alcanzar el aporte de calcio y en algunos casos de proteínas, o incluir alimentos lácteos con bajo contenido de lactosa lo que conlleva a un mejor manejo desde el punto de vista nutricional⁽³⁾.

En el mercado se encuentra productos deslactosados y algunos derivados lácteos contienen menos cantidad de lactosa, tal como se muestra en la tabla 2.



TABLA 2. CONTENIDO DE LACTOSA Y CALCIO EN ALGUNOS PRODUCTOS LÁCTEOS.

Contenido de lactosa (g)	Contenido de Calcio (mg)
8.4	448
12.8	276
12.2	285
4.9	92
0.07	224
0.02	224
1.4	135
	8.4 12.8 12.2 4.9 0.07 0.02

Fuente: adaptado(1).

Cuando la Intolerancia a la lactosa (IL) se hace presente, la mayoría de las personas tienden a retirar los lácteos de la alimentación como se comentó anteriormente, sin embargo, lo recomendado es evitar el consumo de dosis elevadas de lactosa en una sola toma. Porciones más pequeñas repartidas a lo largo del día no producen síntomas gastrointestinales en la mayoría de las personas⁽³⁾. Aunque en el mercado existe productos denominados "leches", ya que intentan simular la composición de los productos lácteos, Es importante que sólo se puede llamar leche a la sustancia que se excreta en la glándula mamaria de los mamíferos y no se pueden comparar estos productos desde el punto de vista nutricional con los lácteos ya que su composición es muy diferente a la de la leche⁽³⁾.

Un punto de vista interesante para que las personas intolerantes no eviten el consumo de lácteos es la adaptación colónica que se observa a partir de la microbiota intestinal. Este proceso puede lograrse a partir del consumo de prebióticos (variedades de fibra soluble que al llegar al colon son selectivamente metabolizados Bifidobacterias y Lactobacilos, facilitando su crecimiento) o probióticos (microorganismos vivos que al ser consumidos en las cantidades adecuadas aportan efectos benéficos sobre la salud) permitiendo en aquellos con Lactasa no persistente (LNP) consumir una mayor cantidad de productos lácteos favoreciendo a su vez la microbiota⁽⁴⁾.

En los últimos años ha crecido el interés por el estudio de la relación entre la microbiota intestinal y las diferentes enfermedades. En el caso de las personas con IL, se ha estudiado el efecto del consumo de probióticos principalmente en el yogurt y la disminución tanto de los síntomas, como del hidrógeno espirado medido en las pruebas de diagnóstico⁽⁴⁾.

Además, se ha establecido un posible efecto prebiótico de la lactosa atribuido por una mayor respuesta a partir de bacterias ácido lácticas, mejorando la sintomatología causada por la IL y pudiendo llegar a convertirse en sujetos asintomáticos⁽⁴⁾. En estudios In vitro el consumo de lactosa se asoció con el aumento de lactobacilos y bifidobacterias. La adaptación colónica, aunque no ha sido estudiada por técnicas modernas microbiológicas si existen revisiones sobre el efecto y la asociación entre los productos lácteos y su impacto en la flora intestinal⁽⁴⁾.

Teniendo en cuenta esta posible capacidad prebiótica de la lactasa, es importante por tanto conservar en lo posible el consumo de productos lácteos en la dieta de los colombianos. La frecuencia de osteoporosis en Colombia es similar a la de las otras poblaciones en Latinoamérica y siendo esta un problema de salud pública a nivel mundial, la identificación y la corrección de los factores de riesgo son de importancia invaluable en la prevención de la ocurrencia de fracturas y las secuelas que estas generan⁽⁵⁾.

Por tanto, la educación nutricional es clave para la adquisición de una masa ósea adecuada y los lácteos como fuente de calcio son la mejor opción, el temor a los síntomas generados en la IL en nuestro medio debe ser mirado bajo la justa proporción como además lo muestra un estudio realizado en Colombia en adultos jóvenes en el cual las cifras de hipolactasia son del 56% y de intolerancia en un 14% ⁽⁶⁾.



CONCLUSIONES

- La NIH (National Institutes of Health) en el año 2010, concluye que eliminar los lácteos de la alimentación en sujetos con IL conduce a riesgos potenciales para la salud ósea.
- · La deficiencia de lactasa no significa necesariamente la presencia de intolerancia.
- Se debe ser muy específico en las recomendaciones de la eliminación de los lácteos en la dieta y ojalá tener claro que los síntomas pueden estar relacionados con otras condiciones de salud.
- La evidencia sugiere que en personas con IL, mal digestión de lactosa (ML) o lactasa no persistente (LNP), el consumo regular de productos lácteos por periodos de 3 a 4 semanas mejora la sintomatología causada por la IL.
- Tratar de cubrir en lo posible las recomendaciones diarias de calcio en la infancia y adolescencia para lograr la mayor masa ósea posible.

BIBLIOGRAFÍA

- 1. Lukito, W., Dvm, S. G. M., Surono, I. S., & Wahlqvist, M. L. (2015). From "lactose intolerance" to "lactose nutrition," 24(December), 1–8. https://doi.org/10.6133/apjcn.2015.24.s1.01
- 2. Torregrosa, D. V., & Torres, E. M. (2015). Bases conceptuales del diagnóstico de intolerancia a lactosa, hipolactasia y mala digestión de lactosa Conceptual basis of the diagnosis of lactose intolerance, hypolactasia and lactose maldigestion. Salud Uninorte, 31, 101–117.
- 3. Rosado, J. L. (2016). Intolerancia a la lactosa. Gaceta de Mexico, (152), 67–73.
- 4. Szilagyi, A. (2015). Adaptation to Lactose in Lactase Non Persistent People: Effects on Intolerance and the Relationship between Dairy Food Consumption and Evalution of Diseases. Nutrients, 7, 6751–6779. https://doi.org/10.3390/nu7085309
- 5. Alberto, L., Arango, Á., Ayala, E. C., Muñoz, Y., & Messing, B. (2006). Deficiencia de lactasa, intolerancia a la lactosa y pico de masa ósea en adultos jóvenes colombianos. Revista Colombiana de Reumatologia, 13(4), 271–286.
- 6. Angel L CE, Muñoz Y. . Prevalencia de hipolactasia tipo adulto e intolerancia a la lactosa en adultos jóvenes. Rev Col Gastroenterol 2005;20:35-47.