



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Liberia es la primera región beneficiada

Esfuerzo de UCR por impulsar lactancia materna llega a zonas rurales

Solo dos de cada ocho niñas y niños del país logran ser amamantados hasta los seis meses

19 JUL 2016 Salud



La Dra. Lilliam Marín Arias, coordinadora de Prolamanco, explica cómo introducir otros alimentos a los niños, en conjunto con la leche materna, a partir de los 6 meses de edad. Laura Rodríguez Rodríguez

Con el propósito de promover la **lactancia materna como la práctica alimentaria de mayor beneficio nutricional para los infantes, en sus primeros años de vida**, la Universidad de Costa Rica (UCR) llega hasta Liberia, Guanacaste, para impartir cursos de

capacitación gratuitos que motiven a las madres a amamantar a sus niños y niñas de manera prolongada.

Los cursos se dan en el marco del proyecto ED-2842: Promoción de la lactancia materna y la alimentación del niño y la niña menor de un año en la comunidad (Prolamanco), del [Instituto de Investigaciones en Salud](#) (Inisa) de la UCR.

Ese proyecto nació en el 2011, y desde entonces ha capacitado a más de 700 personas dentro de la Gran Área Metropolitana (GAM). Ahora Liberia se une a esos esfuerzos, y representa el primer paso del proyecto por impulsar las capacitaciones a zonas alejadas del país.

Con esta acción se busca alcanzar y educar a nivel nacional a cuidadores, madres, padres y personal de atención pública, con dificultades para acceder a información actualizada y verídica sobre la importancia de la lactancia materna.

La Doctora Lilliam Marín Arias, coordinadora del proyecto, señaló que la capacitación en Liberia significa un logro importante para la UCR, pues permite llegar a comunidades donde hay menos posibilidad para que los cuidadores accedan a ese tipo de información.

“Los niños de Costa Rica tienen a su alcance el mejor alimento para iniciar su vida, y muchas veces las personas desconocen eso. Por lo tanto, llegar a comunidades alejadas donde no siempre los cuidadores reciben una orientación correcta, o hay una cultura donde la leche materna no forma parte importante de la alimentación para los menores, ayuda a concientizar para que los niños reciban una adecuada alimentación que inicia con la leche de la mamá” manifestó Marín.



El curso se desarrolla en la Biblioteca Pública de Liberia. En él participan cuidadores, personal de salud y madres a cargo del cuidado del infante. Prolamanco

Las sesiones se desarrollan en la Biblioteca Pública de Liberia, con el compromiso de 26 personas que tienen la labor de cuidar al niño o niña.

Los cursos tienen una duración de 6 semanas, de 3 horas cada sesión, para un total de 18 horas.

Dentro de la metodología se abarcan los tópicos sobre qué es la lactancia y cómo se debe dar su proceso. Además, se explica temas relacionados con el crecimiento y desarrollo de los menores, introducción de alimentos a partir de los 6 meses de vida y tópicos sobre el estímulo sensorial.

Al servicio de la comunidad

El proyecto Prolamanco responde de esta forma a los resultados del último informe de la [Encuesta Nacional de Hogares](#), en el que se reveló que solo el 21,8% de los menores recibieron lactancia materna de forma exclusiva hasta los 6 meses de vida. Esto quiere decir que solo dos, de cada ocho menores en Costa Rica, fueron amamantados por sus progenitoras.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la lactancia materna es un alimento esencial para el infante, pues permite que los niños logren un crecimiento, salud y desarrollo óptimo. De igual manera, asegura que la lactancia trae importantes beneficios para la madre, como la reducción del riesgo de cáncer de mama y de ovario, diabetes tipo dos y depresión postparto.

Al no respetarse la lactancia materna exclusiva, se origina una serie de efectos perjudiciales para el niño o la niña, como la falta de nutrientes necesarios para fortalecer sus defensas en el sistema inmunológico, proteger sus membranas digestivas, así como la falta de seguridad emocional y sentido de protección necesarios para su adecuado desarrollo psicológico.



La Dra. Marín señala la importancia de la lactancia materna como práctica que fortalece la economía familiar, pues disminuye la posibilidad de incurrir en gastos innecesarios.
Prolamanco

Por ese motivo, el proyecto empezó un proceso de capacitación en distintas zonas de la GAM, desde hace 5 años, para un total de 17 cursos, con 742 personas participantes.

Efecto multiplicador

De acuerdo con la Dra. Marín, promover la lactancia materna trae más que solo beneficios de salud para el niño y la madre. **Esta práctica también ayuda a fortalecer la economía familiar, pues disminuye la posibilidad de incurrir a gastos innecesarios.**

“Un niño que se alimenta de manera exclusiva de leche materna permite el ahorro económico. La familia ya no necesita invertir en la compra de leche de fórmula, por lo tanto, el dinero lo puede destinar a la compra de alimentos para el resto de la familia. De igual forma, disminuye la propensión del niño a enfermarse. Esto permite que la familia incurra en menores gastos en atención médica, y ese dinero sea invertido en otras necesidades para el hogar” expresó la Dra. Marín.

De igual forma, Marín aseguró que el curso permite formar poblaciones más saludables para el país, e ir eliminando la falsa creencia sobre la percepción de leche de fórmula como un alimento mejor que la leche materna.

“Hay mucho desconocimiento sobre ese recurso natural que no se compara con ningún otro alimento. Hay madres que piensan que dar leche de fórmula a los niños es mejor que la leche materna, cuando es todo lo contrario. Por lo tanto, el curso permite concientizar poco a poco, y garantizar a los menores una adecuada alimentación que, en conjunto con la atención en salud, permite su adecuado crecimiento y asegura adultos más saludables” dijo.

Para el próximo año, Prolamanco planea llegar a las zonas rurales de Limón, San Carlos y Buenos Aires de Puntarenas.

De esta forma la UCR aporta al bienestar de la población costarricense, al poner al alcance el conocimiento e investigación que la universidad realiza sobre temas de la salud.



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [liberia](#), [nutricion](#), [inisa](#), [lactancia materna](#), [zonas rurales](#), [fomento](#), [seguridad alimentaria](#), [ninos y ninas](#), [infantes](#), [bebes](#) .

