



Lactancia materna

¿Podrían las jornadas 4x3 afectar la lactancia materna? Cuatro expertas opinan que sí

Especialistas advierten sobre cómo el proyecto de ley podría vulnerar uno de los principales derechos conquistados por las y los costarricenses

16 AGO 2023 Salud

Desde hace varios años, especialistas en salud y defensores de la lactancia materna han sido contundentes: **amamantar es una de las mejores inversiones en salud** para la supervivencia de la especie humana y el costo de no hacerlo tiene enormes implicaciones a nivel individual, familiar y social.

Pero, a pesar de los enormes beneficios de la lactancia ya comprobados por la ciencia, en ocasiones pareciera ser que al mundo empresarial se le olvida y surgen cambios que podrían vulnerar este derecho.

¿Uno de ellos? El proyecto de ley N° 21 182 "[Reforma de los artículos 136, 142, 144, 205 y 274 y adición de los artículos 145 bis y 145 ter del Código de Trabajo, para actualizar las jornadas de trabajo excepcionales](#)", mejor conocido como el proyecto de las jornadas 4x3.

A ese consenso llegó la Lic. Ingrid Broitman Trooper, de Lactanza Costa Rica; la M.Sc. Virginia Marín Arias y la Lic. Ivannia Solano Jiménez, ambas de la Defensoría de los Habitantes y la Dra. Sonia Chaves Quirós, de Arolama Costa Rica, durante la [VII Jornada](#)

[de Promoción de la Lactancia Materna](#), desarrollada por el Instituto de Investigaciones en Salud (Inisa) de la Universidad de Costa Rica (UCR).

De acuerdo con la M.Sc. Virginia Marín, con las modalidades de jornadas que propone el proyecto de ley 4x3 —una diurna de hasta doce horas con tres días libres, y otra nocturna de hasta doce horas con cuatro días libres—, **las protecciones** que por tanto tiempo el país ha luchado a favor de la lactancia materna, las madres y la niñez costarricense **podrían debilitarse**. ¿Las razones? Varias.

El primer motivo, comentó Marín, se debe a que **“el proyecto de ley, simplemente, lo que hace es prohibir las jornadas excepcionales para las mujeres trabajadoras en periodo de lactancia o en embarazo”**. Si bien esa medida puede entenderse como una acción proteccionista, también se podría considerar como una **medida discriminatoria** que, eventualmente, podría vulnerar la lactancia materna.

“Se dice que las jornadas excepcionales son voluntarias. Pero, ¿hasta qué tanto pueden ser voluntarias? ¿Hasta qué tanto las mujeres, que no se les permite trabajar jornadas excepcionales y que están bajo el periodo de lactancia, podrían verse obligadas a tomar la jornada excepcional y renunciar a su derecho de lactancia? **Esto es un riesgo. Si se les excluye, esto no significa que la lactancia materna no vaya a tener consecuencias. ¡Claro que sí!** Puede ser que las mujeres decidan no dar más de lactancia para someterse a jornadas excepcionales y renunciar a su derecho”, mencionó Marín.

Lo anterior se vuelve más retador si se contempla que el proyecto de ley **propone pagar un porcentaje adicional a la hora mínima que se establezca**. Según Marín, esto constituye un verdadero peligro para los derechos de las mujeres trabajadoras en periodo de lactancia o embarazo. Muchas, con el fin de conseguir ese dinero adicional por sus condiciones de vida, **pueden verse obligadas a acogerse a jornadas excepcionales ampliadas y renunciar a sus derechos**.

Como si eso no fuera suficiente, el proyecto de ley también tiene otros puntos débiles. **Uno de los aspectos señalados por la especialista es el periodo de adaptación**. El proyecto de ley plantea que la persona trabajadora tiene tres meses para adaptarse a la nueva jornada y, si no lo logra, deberá ser reinstalada a su jornada ordinaria. No obstante, si del todo se comprueba imposibilidad, la persona deberá ser liquidada.

“O sea, yo voy a probar y, si a los tres meses soy consciente de que no me sirve esa jornada porque no me siento bien, aquí el inciso le permite al empleador proceder al despido. Entonces, **nos enfrentamos a una reforma normativa que viene a remover nuestros derechos y las garantías que por años hemos disfrutado**”, mencionó Marín.

En lo mismo coincidió la Lic. Ivainia Solano Jiménez. Para ella, este proyecto —ya de por sí complejo— posee muchas reformas. De todas, **la más desafiante son las jornadas excepcionales y cómo se utilizarán los tiempos**, pues marca una visión distinta a la que tiene Costa Rica actualmente.

“Cuando la Defensoría hizo el criterio de este proyecto de ley se trabajó entre áreas, porque esto afecta la vida de todas las personas trabajadoras, de sus familias, personas dependientes y de todas las diversidades y habitantes del país. Entonces, cuando la Defensoría de la Mujer participa en el criterio, **los llamamos a tomar en cuenta otros elementos como el trabajo decente**”, mencionó Solano.

¿Trabajo decente? ¡Sí! Uno que incorpore **el ingreso justo, la seguridad, el desarrollo, la libertad de expresión**, así como la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

También, el uso del tiempo para que la persona tenga un balance entre lo privado y el trabajo. Precisamente, por eso la ley ampara la **jornada de ocho horas**, porque permiten un

balance sano en la vida de la persona: ocho horas de trabajo, ocho de descanso y ocho de disfrute.

“¿Qué le dijimos a la Asamblea? Que antes de meterse a las jornadas tenemos que revisar cuáles son las condiciones que nos van a garantizar los componentes del trabajo decente, **incluyendo la posibilidad de tener un balance entre las responsabilidades familiares, el trabajo doméstico no remunerado y su vida laboral**”, enfatizó la licenciada.

Lo anterior es especialmente importante si se revisa la [Encuesta Nacional de Uso del Tiempo \(ENUT\) 2022](#), la cual revela que incluso, en la división de tiempo convencional de ocho horas, las mujeres son las que dedican más tiempo al trabajo doméstico no remunerado (**32 horas**) versus los hombres (**15 horas**), semanalmente. Entonces, si trabajan jornadas excepcionales, ¿cómo harán frente a tantas tareas, entre ellas la lactancia?

“Esto puede exacerbar las prácticas laborales discriminatorias contra las mujeres, sobre todo, en edad fértil de procrear. En caso de embarazo o lactancia a ellas no se les puede incluir en la jornada excepcional. **Entonces, su contratación no contribuye al objetivo de la empresa**”, reflexionó la abogada.

En efecto. Tan solo analice: **¿qué pasará si una empresa decide consolidar el servicio 24/7?, ¿para qué la empresa va a pagar tres turnos si ya tiene la jornada excepcional?, ¿qué va a pasar cuando ya no estén disponibles puestos con jornadas de ocho horas y las mujeres no puedan permanecer en el empleo porque solo esa jornada le sirve?**

Una mirada biológica

La Lic. Ingrid Broitman Trooper, de Lactanza Costa Rica, hizo una reflexión similar pero desde la **biología humana**.

Para Broitman, las jornadas extendidas generan **periodos importantes de separación entre la madre y el bebé** que pueden afectar la salud física y hasta mental del lactante. Además, incide en una menor producción de leche activa y abundante. La razón radica en nuestra más pura esencia: **somos mamíferos**.

“El ser humano es un mamífero placentario de la familia de los homínidos. Nos comparamos con los simios, chimpancés y orangutanes. **Nosotros estamos hechos y diseñados para que las crías se alimenten con leche materna por varios años**. Esto no solo favorece la salud, sino que también el vínculo afectivo. Lo que queremos son sociedades más saludables, amorosas y con mejores seres humanos y parte de ese proceso inicia en ese momento”, argumentó Broitman.

Si quiere comprobar lo anterior tan solo voltee a ver la naturaleza. **Con esto se dará cuenta de que los mamíferos amamantan a sus crías entre dos y doce veces**. ¡Claro!, hay excepciones. “Están los osos pandas gigantes que amamantan cuarenta veces y los canguros rojos que lo hacen solo una vez cada tres días. Si fuéramos “canguras rojas” tal vez ahí sí nos funcionaría la jornada extendida, pero no lo somos”, acotó Broitman.

A esa retadora realidad se le acompaña otros elementos característicos de nuestra especie, como el tener bebés altamente vulnerables que requieren largo tiempo de cuidado para garantizar su desarrollo físico y cerebral, **así como glándulas mamarias incapaces de almacenar leche**.

Si algo hay que tener claro, es que la glándula de la mujer está hecha para producir la leche en el momento del estímulo al pecho y **su óptimo funcionamiento radica de un**

vaciamiento frecuente. Si un bebé no mama frecuentemente, la producción será sensible a esos cambios y la producción irá desapareciendo.

“Ya hoy en día, con la jornada normal, es sumamente difícil mantener la lactancia. En las estadísticas se ve claramente cómo decae la lactancia materna exclusiva en la madre que se reincorpora al trabajo. Si la mujer está mucho tiempo afuera y decide acogerse a la ley, **¿cómo será si tiene que ir doce horas?** La producción es sumamente sensible y puede perderse muy rápido”, mencionó la expositora.

¿Alternativas? Muchas, pero ninguna ha logrado igualar la biología humana. La succión de un extractor, por ejemplo, jamás será igual que la cascada hormonal que produce esa mujer cuando tiene a su bebé en el pecho y la leche de fórmula, por su parte, nunca podrá asemejar en su totalidad el oro líquido de la leche materna original.

“En los últimos 100 años hemos sustituido la leche con el *boom* de las fórmulas. ¿Y qué tenemos? **Bebés más enfermos, una marcha alérgica acelerada, obesidad infantil, problema de enfermedades no transmisibles y otro montón de cosas más.** La leche materna no es solo comida, es contacto, comunicación, es seguridad, es calor, es amor”, aseveró Broitman.

Deudas pendientes

La Dra. Sonia Chaves Quirós, de Aproloma Costa Rica, dejó claro que todavía hay mucho por hacer. Tan solo el Código de Trabajo data de 1943 y, si bien muchos artículos han tenido sus reformas, hay varios que rigen tal cual fueron escritos en sus inicios. **“Muchos siguen siendo ambiguos y por eso tenemos que recurrir a la Sala Cuarta porque la ley siempre ha sido muy omisa”**, afirmó.

La Dra. Chaves también resaltó la discriminación, la desigualdad en cuanto a horas de lactancia (las mujeres de la CCSS tienen una hora y media), así como la distribución horaria.

Por su parte, la M.Sc. Viviana Guerrero Chacón, docente de Filosofía de Ética Médica y Bioética de la UCR, tampoco se alejó de esa realidad. La filósofa amplió que **las personas encargadas de realizar políticas públicas no han entendido el peso social que tiene la lactancia.**

“Aquí el tema es que parece que tenemos otro desafío de que nos estamos sacando las cartas entre gitanas. Nosotras lo sabemos, pero **¿lo saben las otras personas que están en la Asamblea Legislativa haciendo esa política pública que le llamamos ley?**”, reflexionó la experta.

Guerrero mostró algunos de los desafíos pendientes y el más importante de todos es el de la pluralidad. No, no existe la mujer, sino las mujeres y las personas lactantes como hombres trans. En Costa Rica existe una gran diversidad que no ha sido contemplada en las leyes porque, incluso, **hasta los pueblos indígenas viven la lactancia de manera diferente.**

Ante esto, es necesario ir construyendo **una política pública suficientemente abierta de tal manera que quepan todos los sujetos que lactan**, no solo mujeres. De igual forma, es importante empezar a cambiar la noción de que el cuerpo es una cosa cerrada y todos son iguales.

“Las mujeres cábecar o bribri no ven la lactancia de la misma forma y nosotros aquí decimos: las mujeres indígenas, como si todas fueran iguales. No se puede universalizar el

sujeto de la lactancia. Esto discrimina a las personas. Además, las políticas no las definen las mujeres lactantes, sino los médicos. Hay un autoritarismo médico, político y de solo algunas voces. **Tenemos que exigir que nos escuchen porque están haciendo políticas sobre nuestros cuerpos y jamás nos preguntaron qué queríamos.** Como mujeres tenemos que aliarnos. No intentando que todas pensemos igual, sino uniéndonos en la diversidad”, consideró Guerrero.

Reviva la jornada completa en



[Jennifer Jiménez Córdoba](#)
Periodista Oficina de Comunicación Institucional
Área de cobertura: ciencias de la salud
jennifer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [lactancia materna](#), [ucr](#), [madres](#), [derechos](#), [jornadas 4x3](#).