

CDC Vital Signs

Obesidad infantil: la prevención comienza al amamantar a los bebés

(Childhood Obesity – Prevention Begins with Breastfeeding)

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.

La obesidad infantil es una epidemia en los Estados Unidos, y amamantar a los bebés desde su nacimiento puede ayudar a prevenirla. Los niños obesos tienen más probabilidad de llegar a ser adultos obesos y padecer enfermedades crónicas como diabetes y afecciones cardíacas.

Por cada mes que amamante a un bebé, disminuye su probabilidad de tener sobrepeso; sin embargo, una tercera parte de las madres dejarán de amamantar si no cuentan con apoyo del hospital. Debido a que cada hora nacen 500 bebés en los hospitales de EE. UU., estas instituciones cumplen un papel vital en ayudar a que las madres comiencen a amamantar a sus bebés y continúen haciéndolo. A pesar de esto, el 95 por ciento de los hospitales no cuenta con políticas que apoyan completamente la lactancia materna.

Hay 10 medidas que los hospitales pueden tomar para apoyar a las madres que amamantan a sus bebés. Algunas son, asegurarse de que las madres tengan tiempo de aprender a amamantar a sus bebés, que puedan hacerlo con la frecuencia que ellos necesitan y que saben adónde buscar ayuda una vez que regresan a casa. Infórmese más sobre cómo pueden apoyar los hospitales la lactancia materna en www.cdc.gov/vitalsigns.

Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.