



Recomendación 7 para el público sobre la lactancia materna

Mantenga la lactancia materna durante el mayor tiempo posible

Resumen de los aspectos clave

- Existen pruebas sólidas de que la lactancia materna disminuye el riesgo de cáncer en la madre.
- Cuantos más meses las madres continúen amamantando a sus bebés, mayor será la protección que obtendrán frente al cáncer de mama.
- Se recomienda que las madres empiecen a amamantar lo antes posible y que mantengan la lactancia todo el tiempo que puedan.

Lactancia y cáncer

La lactancia materna exclusiva significa que no se ofrece al bebé ningún otro alimento o bebida, ni siquiera agua, solo leche materna (aparte de vitaminas, minerales y medicamentos). Según la Organización Mundial de la Salud, se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida del bebé. Después, se introducen alimentos complementarios nutricionalmente adecuados, mientras se continúa con la lactancia hasta los dos años o más. La lactancia materna puede realizarse directamente (del pecho a la boca) o mediante la extracción de la leche materna.

La lactación es el proceso por el cual el cuerpo produce leche para la lactancia materna. El principal mecanismo por el cual la lactación y la lactancia materna influyen en el riesgo de cáncer de mama es a través de los cambios hormonales que se producen durante el período de amenorrea (cuando la menstruación se detiene temporalmente). Esto disminuye la exposición a hormonas específicas, en particular los andrógenos, que pueden aumentar el riesgo de cáncer.

El cáncer de mama es el más diagnosticado (supone el 29,4 % de todos los casos nuevos) y la causa más común de fallecimiento por cáncer (el 16,7 % de todas las muertes por cáncer) entre las mujeres en la Unión Europea (UE). En la UE, una de cada once mujeres desarrollará cáncer de mama antes de cumplir 74 años. Estas altas tasas destacan la importancia de promover la prevención del cáncer de mama.

La lactancia materna es de gran importancia, tanto para el bebé como para la madre. Los bebés alimentados con lactancia materna tienen menor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, sobrepeso y obesidad. Para las madres, la lactación y la lactancia materna reducen el riesgo de cáncer de mama y pueden disminuir el riesgo de cáncer de ovario. Cuantos más meses las madres puedan continuar amamantando a sus bebés, mayor será la protección que obtendrán frente al cáncer de mama.

Medidas para reducir el riesgo de cáncer

Comience a amamantar a su bebé lo antes posible y mantenga la lactancia materna todo el tiempo que pueda. Se recomienda que las madres inicien la lactancia materna en la primera hora tras el nacimiento de su bebé, si es posible. Empezar a amamantar tempranamente estimula la producción de leche y aumenta la duración de lactancia exclusiva. Esta última también fomenta altas cantidades de producción de leche, lo que permite una mayor duración de la lactancia. Cuanto más tiempo continúe la lactancia materna, mayor será su protección contra el cáncer de mama.

Participe en sesiones de asesoramiento sobre lactancia. Consulte a su profesional sanitario (por ejemplo, a su médico o a su matrona) sobre cómo acceder a apoyo para ayudarle a iniciar la lactancia lo antes posible, afrontar cualquier problema —como el dolor, la dificultad del bebé para prenderse y la inflamación de las mamas— y continuar con la lactancia todo el tiempo que desee.

Solicite apoyo para la lactancia en su lugar de trabajo. Defienda prácticas positivas que puedan ayudarle a mantener la lactancia materna durante el mayor tiempo posible cuando vuelva al trabajo. Es importante disponer de un espacio privado y descansos flexibles durante la jornada para facilitar la extracción de leche. También puede brindarse apoyo a las madres que dan lactancia materna facilitando otras opciones de trabajo flexible, como empleos a media jornada, teletrabajo y horarios flexibles.

Beneficios secundarios de la prevención de enfermedades no transmisibles con factores de riesgo similares y oportunidades para la promoción de la salud

La lactancia materna proporciona importantes beneficios, tanto para la madre como para el bebé. Las mujeres que han amamantado suelen perder peso más fácilmente en el posparto y mantienen un peso más saludable a lo largo de sus vidas que las mujeres que no han amamantado. Esto contribuye a reducir los riesgos de padecer tipos de cáncer relacionados con la obesidad y enfermedades no transmisibles. Las mujeres que han amamantado también tienen menores riesgos de contraer enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 en etapas posteriores de su vida. Cuanto más dure la lactancia materna, mayor es la reducción del riesgo de enfermedad.

Ser alimentado con lactancia materna se relaciona con patrones de crecimiento saludables en los bebés y les protege frente a un aumento de peso excesivo. Los efectos de la lactancia materna en los patrones de crecimiento inicial de los niños también conllevan trayectorias de crecimiento favorables hasta la adolescencia. La lactancia materna también es beneficiosa para la nutrición del bebé, su desarrollo y la prevención de infecciones.

Conozca las políticas que contribuyen a promover la lactancia materna

- Una duración adecuada de la baja por maternidad permite que las madres trabajadoras den lactancia exclusiva a sus bebés durante los seis primeros meses.
- El cumplimiento del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna protege la lactancia materna al impedir la comercialización inadecuada. La leche de fórmula y los sucedáneos de leche materna no deben promocionarse, pero deben estar disponibles cuando se necesiten.

- Las políticas que facilitan la lactancia materna y las campañas de información en el lugar de trabajo y en todos los lugares públicos contribuyen a proteger los derechos de las mujeres para que amamenten cuándo y dónde lo necesiten, así como a aumentar la aceptación cultural y social del amamantamiento.

Mitos frente a datos

MITO: No produce suficiente leche para su bebé.

HECHO: Casi todas las madres producen la cantidad adecuada de leche para sus bebés. La producción de leche materna depende del agarre del bebé, así como de la frecuencia y cantidad de leche que este extraiga. Busque apoyo de su proveedor de asistencia sanitaria para abordar cualquier dificultad.

MITO: No debe amamantar si está enferma.

HECHO: Dependiendo del tipo de enfermedad, y después de recibir asesoramiento médico, las madres normalmente pueden continuar amamantando a su bebé. Los anticuerpos producidos por el cuerpo de la madre pueden transmitirse al bebé, ayudándole a desarrollar su propio sistema inmunitario.

MITO: El ejercicio cambiará el sabor de su leche.

HECHO: El ejercicio es beneficioso durante la lactación y la lactancia materna y no hay evidencia de que afecte al sabor de la leche materna.



Referencias

Ferlay *et al.*, «Global Cancer Observatory: Cancer Today», 2024, <https://gco.iarc.fr/en>.

Stordal, B., *Cancer Medicine*, vol. 12, n.º 4, 2023, pp. 4616-4625, PMID: 36164270.

Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, «Lactation and Cancer Risk», 2024, <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/risk-factors/lactation-breastfeeding-and-cancer-risk/>.

Organización Mundial de la Salud, «Early Initiation of Breastfeeding», Observatorio Mundial de la Salud, 2024, <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/early-initiation-of-breastfeeding>.

El trabajo titulado *European Code Against Cancer 5th edition: 14 ways you can help prevent cancer* fue publicado en 2025 por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que conserva los derechos de autor sobre la obra original inglesa (*Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs*). El titular de los derechos de autor ha concedido autorización a la Unión Europea, que es la única responsable de la traducción, para publicar una edición en español.



© Unión Europea, 2026

Para cualquier uso o reproducción de elementos que no sean propiedad de la Unión Europea, podrá ser necesario solicitar la autorización directamente de los respectivos titulares de derechos.

PDF ISBN 978-92-68-35840-5 doi:10.2875/4995600 EW-01-25-140-ES-N

Esta ficha informativa ha sido elaborada por el Grupo de Trabajo 1, sobre Factores Determinantes del Estilo de Vida, con el apoyo del Grupo de Trabajo 5, sobre Comunicación y Alfabetización Sanitaria, y de la Secretaría del Código Europeo contra el Cáncer; proyecto de 5.ª edición.

Octubre de 2025