



MATERNIDAD / Análisis

## Leche materna en el skincare: ¿qué efecto tiene la tendencia de colocarla en la piel?

Mientras que la leche materna es indiscutiblemente beneficiosa para los bebés, su uso en adultos, y en particular para el cuidado de la piel, debe abordarse con una considerable cautela. Dos expertas nos explican las cualidades de la leche materna y sus usos tópicos.

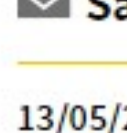
- > Los avances en la reproducción asistida logran evitar el contagio de VIH de madre a hijo: cómo ha evolucionado el tratamiento y qué cuidados tienen los pacientes
- > ¿Cómo influye en un niño la falta de tiempo de calidad en familia?



Conforme a los criterios de The Trust Project



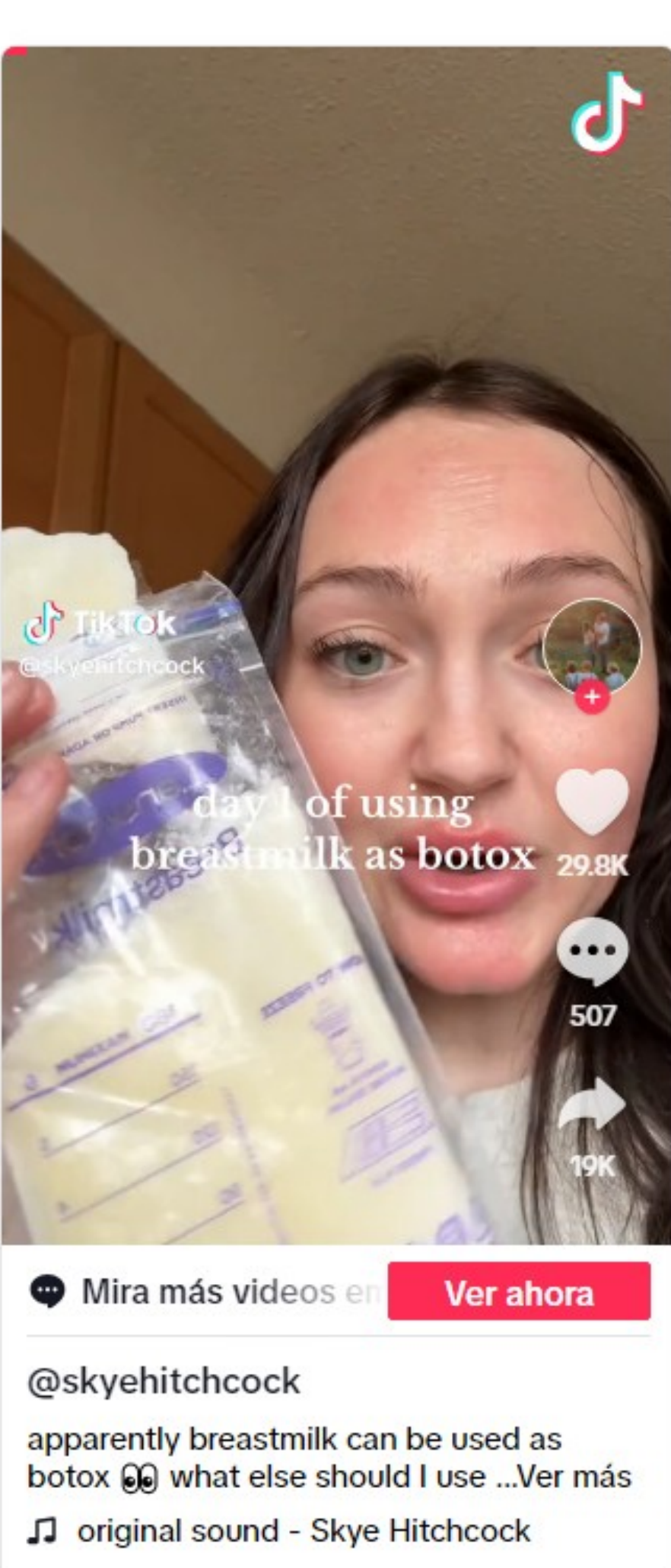
Si bien esta tendencia en TikTok, impulsada por testimonios de madres lactantes que aseguran esto funcionaría para regenerar los efectos post parto en la piel, expertas recuerdan priorizar el uso esencial de la leche materna: la alimentación del bebé.



Samanta Alva Vargas

13/05/2024 12H35

Consejos de belleza y salud empíricos abundan en las redes sociales, y el terreno de la maternidad no es la excepción. El uso de la **leche materna** en rutinas de belleza se ha popularizado en TikTok, donde usuarias comparten sus experiencias al aplicar leche materna sobre sus rostros, argumentando beneficios que van desde mejor hidratación hasta una aparente reducción en la visibilidad de las arrugas. Aunque estos videos son virales, la pregunta sobre la efectividad y la seguridad de estas prácticas sigue abierta, alentando un debate entre el entusiasmo popular de las madres y la cautela médica.



Mientras algunos espectadores están tentados a probar este remedio casero, los profesionales de la salud urgen a considerar la falta de evidencia científica robusta detrás de estas afirmaciones. Los expertos en dermatología y pediatría enfatizan la importancia de diferenciar entre anécdotas personales, que pueden ser subjetivas y no verificables, y estudios clínicos controlados, que proporcionan datos fiables y replicables.

### ¿Cuáles son las propiedades de la leche materna?

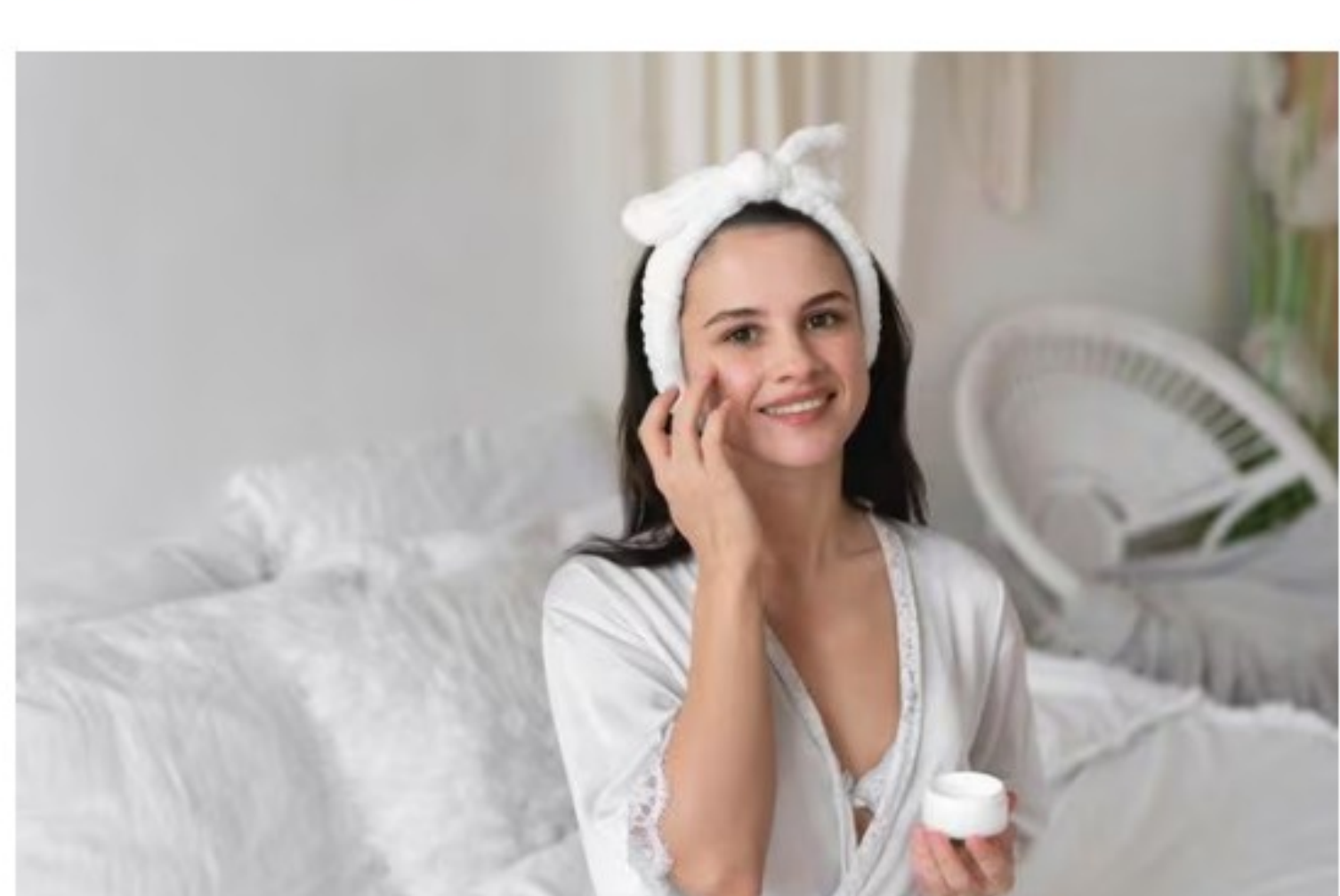
La Dra. Sarah Vega, pediatra, neonatóloga y encargada de la Unidad de Lactancia Materna de la Clínica Ricardo Palma explica que la leche materna puede ser considerada un líquido vivo. "No solamente tiene proteínas, azúcares, macronutrientes y grasas de excelente calidad, sino también tiene más de 200 componentes entre los cuales están la lactoferrina, hormonas de factores de crecimiento y vitaminas como el ácido fólico, A y B12", detalla a [Bienestar](#).

De acuerdo a Stanford Medicine Children's Health, las grasas presentes en la leche materna, especialmente las cadenas de ácidos grasos, desempeñan un papel crucial en el crecimiento y desarrollo de los órganos del bebé, como los ojos, el cerebro y el sistema nervioso, particularmente en bebés de alto riesgo. Además, las proteínas en la leche materna ayudan en la formación de tejidos esenciales para los bebés prematuros, mientras que sus propiedades antiinfecciosas protegen al bebé contra una gran variedad de enfermedades.

La leche materna no solo proporciona anticuerpos directos contra infecciones, sino que también crea un entorno favorable para las bacterias beneficiosas, mientras que actúa como una barrera contra las bacterias dañinas, virus y parásitos.

### ¿Es seguro usar leche materna en el rostro?

Entre los usuarios de TikTok, hay quienes afirman que la leche materna ha ayudado a mejorar el aspecto de su piel, atribuyendo a la leche propiedades calmantes y regenerativas. "Si comparamos poner alcohol para curar en una herida, contra la leche materna, esta última tendría mejores efectos", establece la Dra. Sarah Vega. La especialista explica que el ácido fólico ayuda al crecimiento y regeneración celular, por lo que no le resulta sorprendente que diversas madres estén empezando a usar la leche materna en su rostro. "Sus componentes podrían hacer que se reduzcan los signos de envejecimiento por su poder hidratante y regenerador", explica.



La leche materna sí tiene efectos regeneradores en heridas o lesiones pequeñas. Sin embargo, si uso cosmético no está comprobado.

La leche materna, rica en antioxidantes y componentes antiinflamatorios, podría teóricamente ofrecer beneficios si se utiliza como parte de un régimen de cuidado facial. Sin embargo, estas aplicaciones no están respaldadas por investigaciones clínicas que validen su seguridad o efectividad, lo que representa un área gris en términos de recomendaciones médicas.

Erika Romero, dermatóloga de la Universidad Cayetano Heredia, explica que **no existe evidencia científica suficiente para recomendar el uso de la leche materna como tratamiento tópico**. "A veces le recomendamos a las mamás que tienen una heridita en el pezón, ponerse algunas gotitas de leche materna. Esto para evitar poner cremas en la zona que luego podrían perjudicar al bebé si las ingiere. Sin embargo, no recomendamos el uso de leche materna como *antiaging* o reemplazo de otros medicamentos como toxina botulínica. La leche materna de por sí también tiene bacterias y estas podrían favorecer algunas reacciones alérgicas o infecciones locales en la misma piel del rostro. Es por eso que eso no lo recomendamos", advierte.

### Advertencias sobre usos diversos de leche materna

Si bien esta tendencia en TikTok, impulsada por testimonios de madres lactantes que aseguran esto funcionaría para regenerar los efectos post parto en la piel, las expertas recuerdan priorizar el uso esencial de la leche materna.

"Si la madre decide priorizar su cuidado y dejar de darle a su hijo la leche, estamos hablando de alguien con una mente confusa y equivocada. Algunas madres durante la etapa de la lactancia incluso suelen colocar su propia leche materna en el cabello, pues suele producir efectos beneficiosos: se hace más sedoso, más brillante e hidratado. Sin embargo, un uso, por ejemplo, en todo el cuerpo sería exagerado", indica Vega.

Diversos videos muestran a madres lactantes usando leche materna congelada para este uso estético. Al respecto Vega explica que la leche materna puede tener una larga vida útil. "En un recipiente estéril y que tenga tapa, la leche materna puede durar con toda seguridad hasta cinco días. Si se pone la leche materna en refrigeración, esta puede lograr durar entre dos y tres meses. Si se coloca la leche en el congelador y a menos de 20 grados centígrados, esta puede durar hasta seis meses", detalla la experta en leche materna.

### ¿Cómo se conserva correctamente la leche materna?

La pediatra y neonatóloga Sarah Vega brinda algunos consejos al respecto:

- Use bolsas de almacenamiento de leche materna (las puede conseguir en las farmacias) o envases limpios previamente esterilizados de calidad apta para guardar alimentos, con tapas que se ajusten bien. No utilice recipientes de plástico que contengan bisfenol A (BPA), símbolo de reciclaje #7 y botellas descartables de uso general.
- Rotule los envases con la fecha en que extrajo la leche y use siempre las que tengan mayor antigüedad. Almacene de 2 a 4 onzas en cada recipiente para no desperdiciar la leche. Tome en cuenta que, los bebés amamantados tienen menor capacidad gástrica que los niños que toman fórmula.
- Guarde la leche al fondo del refrigerador, nunca en la puerta, porque la temperatura de almacenamiento no es estable.
- Descongele la leche gradualmente. La noche anterior saque el recipiente de la congeladora y colóquelo en la parte baja del refrigerador. En la mañana, póngalo a temperatura ambiente para luego entibiar la leche a baño maría. No deje que hierva, así conservará todas sus propiedades nutricionales.
- Sólo si su pediatra le ha indicado, complementar el requerimiento de su bebé [con fórmula artificial](#), en la misma lactada de leche materna e inmediatamente después fórmula. La leche materna tiene sustancias y enzimas como la lipasa que facilitan la digestión.

### Recomendaciones dermatológicas para las madres

Frente a la creciente popularidad de remedios caseros como productos de belleza, la Dra. Romero recomienda prudencia y el uso de tratamientos alternativos más seguros y probados. "Al momento de dar de lactar, naturalmente se afecta el sueño, lo que ya genera un desgaste en la piel. Además, el cabello empieza a caer. Para ello hay tratamientos tópicos con líquidos que podemos usar para ayudar a mejorar los cambios", explica.

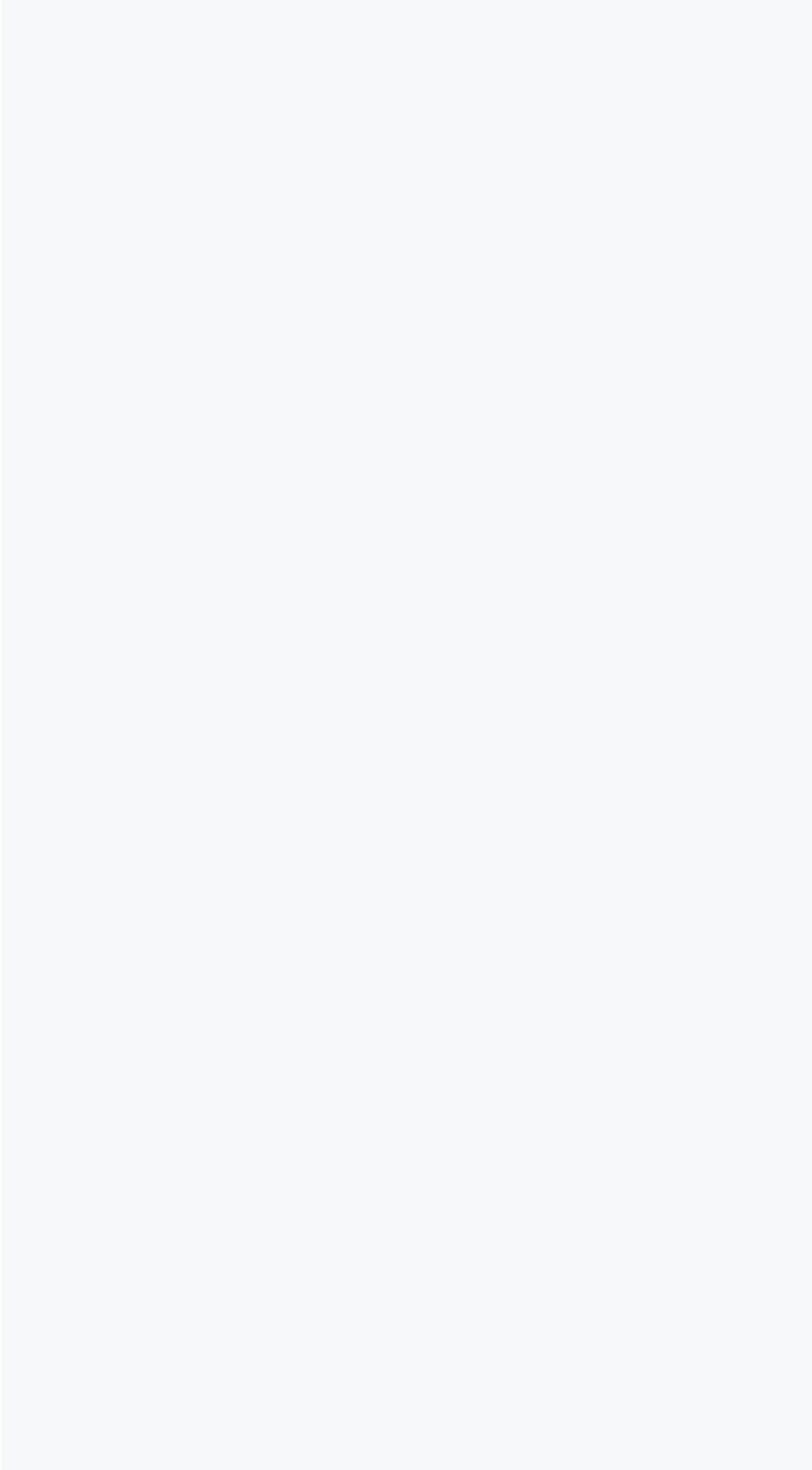
### Componentes del cuidado básico de la piel:

- Gel de limpieza según el tipo de piel de la madre
- Crema hidratante dermatológica
- Protector solar dermatológico

"Durante el proceso de lactancia, dormir mal desgasta la piel y aumenta el envejecimiento. Por ello la piel se puede resecar. Estos tres componentes son lo mínimo a usar para el correcto cuidado de la piel del rostro", indica Romero.

Es crucial para las madres que consideren la seguridad y la eficacia de cualquier tratamiento que elijan emplear, especialmente durante periodos tan sensibles como el postparto y la lactancia. La salud de la piel debe manejarse con cuidados probados y productos diseñados específicamente para el cuidado dermatológico, garantizando así tanto la seguridad del usuario como la de sus hijos.

Mientras que la leche materna es indiscutiblemente beneficiosa para los bebés, su uso en adultos, y en particular para el *skincare*, debe abordarse con una considerable cautela. La falta de estudios científicos concretos y la variabilidad en la composición individual de la leche son factores que deben ser cuidadosamente evaluados antes de su aplicación en la piel, resaltando la necesidad de investigación adicional para explorar completamente sus potenciales efectos dermatológicos.



### ÚLTIMAS NOTICIAS

Con L. de Leucemia: "Todos los Días de la Madre me hacen mirar para atrás y sentir esperanza"

¿Cómo sobrellevar el duelo por la pérdida de un hijo?

Los avances en la reproducción asistida logran evitar el contagio de VIH de madre a hijo: cómo ha...

### PARA SUSCRIPTORES

Javier Herrera sobre cifras del INEI: "En 7 años se ha casi triplicado la incidencia de la pobreza en Lima"

Día de la Madre: peruanos gastarán unos S.337 en regalos, ¿qué detalles quieren recibir y cuáles no las madre...

Compra de Volcan: Integra lanzará OPA para accionistas minoritarios y venderá activos no estratégicos

