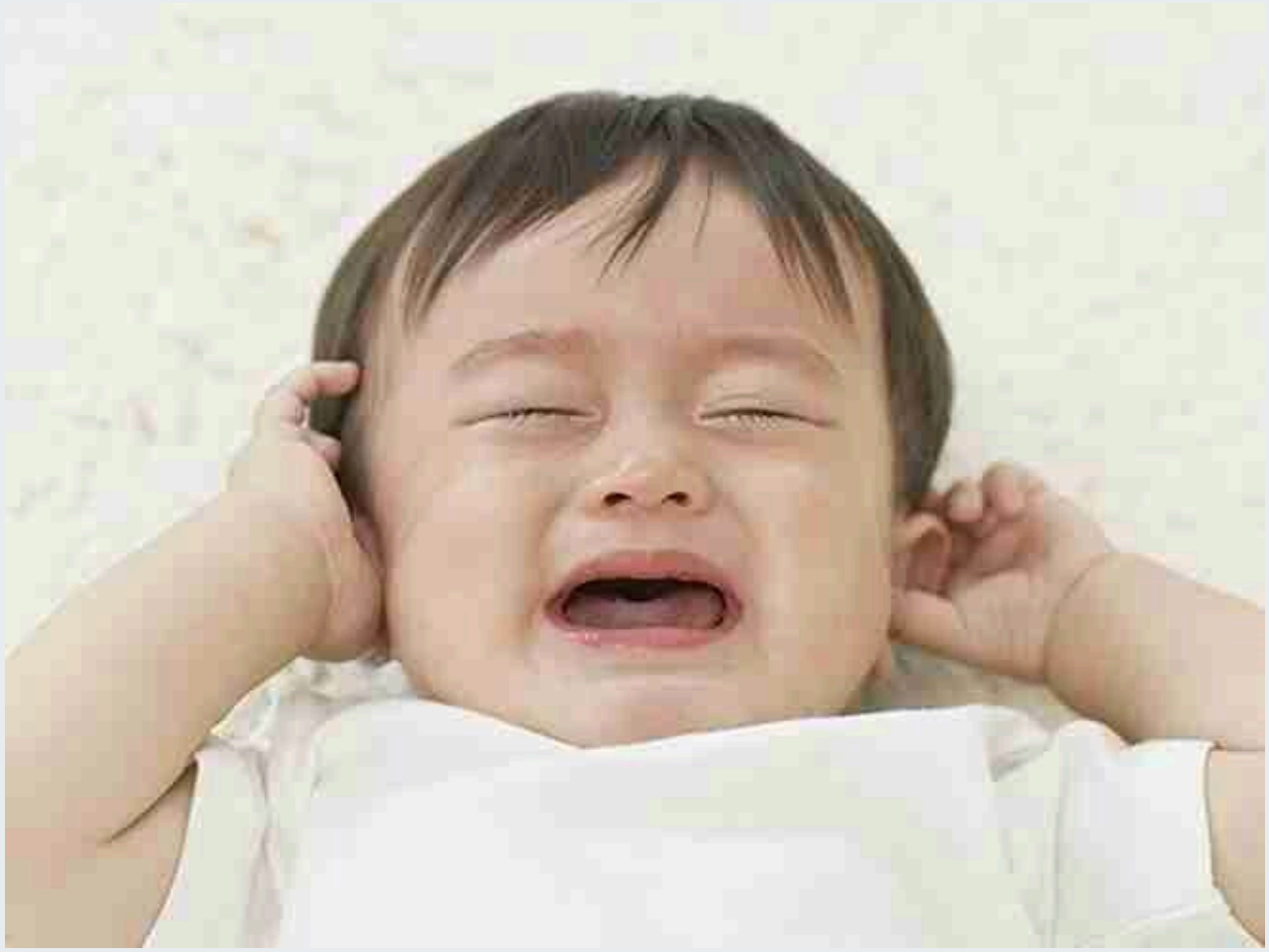

Guía completa y práctica para aliviar cólicos en bebés

ARTÍCULO

SEP 14, 2015

6 MIN

Sabemos que escuchar llorar a un hijo sin saber qué le pasa puede ser muy angustiante. Por eso, queremos brindarte esta información sobre una situación frecuente.

¿Qué es el cólico del bebé?

El cólico infantil es un estado en el que un niño sano presenta episodios prolongados de llanto incontrolable [1].

- **Es muy frecuente:** Las estadísticas muestran que entre 1 y 4 de cada 10 infantes padece cólico [1].
- Afecta por igual a los niños y a las niñas [1].
- Generalmente es benigno (no tiene una causa grave) y autolimitado (pasa solo) [1].

El cólico infantil es uno de los motivos más comunes por los que las familias buscan ayuda en los centros médicos de atención primaria [2].

¿Cómo se manifiestan?

Para identificar si un lactante padece cólico infantil, se usa la "Regla de los 3", te contamos en qué consiste:

- El niño presenta llanto incontrolable durante más de 3 horas al día [1,3].
- Esta situación ocurre más de 3 días a la semana [1,3].
- Se perpetúa por un periodo mayor a 3 semanas [1,3].

Los episodios de llanto son más frecuentes en las tardes, no se logra identificar una causa aparente y por eso suelen causar mucha preocupación y frustración en los padres [1].

¿A qué edades?

El cólico infantil inicia típicamente alrededor de las 6 semanas de vida (mes y medio), y se resuelve en la mayoría de los casos entre los 3 y 6 meses de edad [1].

¿Cuáles son sus causas?

No eres el único que tiene miles de preguntas en la cabeza. No se conoce la causa del cólico infantil [4,5]. Tampoco se sabe si existe una sola o varias causas para el cólico del bebé. En la actualidad, se cree que influyen varios y diversos factores como el momento del desarrollo, las hormonas, el tracto gastrointestinal y los factores psicosociales [3].

¿Cómo identifico los factores que aumentan el riesgo?

Hasta el momento, se ha identificado que algunos de los factores que pueden influir en la aparición del cólico del bebé son:

Gastrointestinales:

- Alergias a la proteína de leche de vaca o a la lactosa [2,3].
- **Alergias** a sustancias de la dieta materna [3,5].
- Producción excesiva de **gases intestinales** [3]**.**
- **Técnica de alimentación** inadecuada [3].
- Alteraciones en la **flora intestinal** o disbiosis [3].

Del neurodesarrollo:

- Se ha observado que el llanto de los niños con cólico es similar al llanto normal, pero en los niños con cólico es de mayor duración y más difícil de consolar [2,3].
- Es posible que el cólico sea una **fase normal del desarrollo** emocional en la cual el niño tiene menor capacidad de regular los episodios de llanto [3,5].
- Algunos científicos creen que el cólico de los bebés podría ser una manifestación similar a la migraña en este grupo de edad [2,3].

Psicosociales:

- Las interacciones anómalas entre los padres y el infante, o una **relación disfuncional** entre los padres [3].
- La ansiedad de los padres [2,3]. Los hijos de padres con importantes **rasgos de ansiedad o de temor de malcriar** a los hijos al alzarlos por mucho tiempo tuvieron mayor riesgo de desarrollar cólico del bebé [3].
- Cuando la madre fuma (**tabaquismo** materno) [2,3].
- **Depresión** del padre o de la madre [2,3].

¿Existen posibles complicaciones?

Aunque el cólico infantil se considera una entidad benigna, en algunos casos puede asociarse con complicaciones como:

- Depresión materna [2].
- Abuso infantil o el síndrome del "bebé zarandeado” [2].

- Terminación anticipada de la lactancia materna [2].

¿Qué tratamientos existen?

No existe un tratamiento único para el cólico infantil [2]. Dentro de las variadas opciones para manejarlo se encuentran:

Recibir educación sobre el cólico infantil

Conocer el pronóstico y algunos datos clave sobre el cólico, como los que te hemos presentado acá, es fundamental para encontrar elementos de tranquilidad:

- **El pronóstico del cólico infantil es excelente:** Se considera una dificultad temporal, pues la mayoría de los infantes con cólico dejarán de llorar entre los 4 y 5 meses de vida [3].
- Por lo tanto, es **cuestión de tiempo**, y el tiempo está de tu lado.

Aprende estrategias ambientales para tranquilizar a tu hijo

- Estimula suavemente al bebé con sonidos tranquilizadores [3].
- Evita la música a volumen alto [4].
- Evita juguetes musicales o vibrantes [4].
- Evita olores fuertes, como perfumes o provenientes de la cocina [4].
- Disminuye la intensidad de las luces de la habitación [4].
- Mece al bebé suavemente y no con saltos o movimientos fuertes [4].
- Envuelve al bebé en una manta delgada, para que se sienta seguro y calmo [5].
- Dale un paseo al bebé en un cargador [5].
- Pon cerca al bebé cerca de una fuente de sonido continuo o "ruido blanco" (como el sonido constante de la lavadora o un ventilador) [5].

Mejora las prácticas de alimentación

- Evita sobrealimentar al bebé; espera entre dos horas, y dos horas y media entre comidas [5].
- Conversa con el pediatra sobre alternativas de alimentación con proteína hidrolizada [1,5]. Aunque es infrecuente, en algunos casos este cambio muestra diferencias en un par de días [5].
- Contempla el uso de probióticos, se ha descrito que pueden ayudar a aliviar el

cólico [1].

Cambios en la dieta materna

- Si el bebé recibe leche materna, puede intentarse una dieta baja en alergenos para la madre: Eliminar la leche y derivados, los huevos, las nueces, la cafeína, la soya, los repollos, la cebolla u otra comida considerada irritante [2,5].
- Se recomienda retirar un producto a la vez, y observar por lo menos 2 semanas si hay cambios [5].

Cuidados del bebé y prevención del "bebé zarandeado"

- Si detectas que se estás ansioso o frustrado, pide ayuda a un familiar o amigo y sal de la casa por un par de horas [5].
- Se recomienda dejar al bebé en la cuna y salir de la habitación para tomar un respiro cuando se percibe que la frustración lo expone al riesgo de perder el control [4,5].
- No continúes cargando al bebé si te sientes desesperado [4].
- ¡Por ningún motivo zarandee al bebé! No importa lo malgeniado o desesperado que estés. Un bebé zarandeado puede padecer ceguera, daño cerebral e incluso morir [5].

Relación del cólico con el microbiota intestinal

- Los niños con cólico podrían tener bacterias intestinales diferentes a las de los niños sin cólico, condición conocida como "disbiosis" [2,3].
- Las deposiciones de los infantes con cólico pueden tener marcadores de inflamación más elevados [3].

Probióticos para el cólico del bebé

Lactobacillus reuteri DSM17938 ha mostrado reducir el tiempo de llanto y otros síntomas del cólico infantil en varios estudios científicos [2]. Lactobacillus reuteri DSM17938 también previene la aparición del cólico infantil [3]. Esta es una opción de manejo que aún continúa en investigación.

Referencias:

1. Johnson JD, Cocker K, Chang E. Infantile Colic: Recognition and Treatment. Am Fam Physician 2015; 92(7): 577-82.

2. Sung V. Infantile colic. Aust Prescr. 2018; 41(4): 105-110.

3. Mai T, Fatheree NY, Gleason W, Liu Y, Rhoads JM. Infantile Colic: New Insights into an Old Problem. Gastroenterol Clin North Am 2018; 47(4): 829-844

4. Gelfand AA. Infant Colic. Semin Pediatr Neurol 2016; 23(1): 79-82.

5. Healthy Children [Internet] American Academy of Pediatrics. Ages & Stages; Baby; Crying & Colic; Colic Relief Tips for Parents. Disponible en: https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/crying-colic/Pages/Colic.aspx [Consultado el 30 de junio de 2023]

Comprende mejor el desarrollo de tu hijo con la ayuda de nuestras etapas

Preconcepción

Embarazo

Posparto

0 a 4 meses

4 a 6 meses

6 a 8 meses

8 a 12 meses

12 a 24 meses

2 años

Preescolar

Escolar

Expert
¿Necesitas algún consejo sobre nutrición? ¿Tienes alguna pregunta sobre productos? Contacta a nuestras expertos en nutrición infantil.
Contactarse