

# Cólico

Los recién nacidos con cólico lloran y están irritables durante largos períodos de tiempo. La causa es desconocida, pero es probable que contribuyan varios factores. Los bebés generalmente mejoran hacia los 3 meses de edad. Entretanto, recomendamos algunas medidas simples que pueden ser beneficiosas.

## ¿Qué es el cólico?

El cólico se caracteriza por episodios de llanto sin razón aparente en un niño recién nacido que, en otras circunstancias, es normal y goza de buena salud. Los pediatras frecuentemente definen el cólico como episodios de llanto que duran 3 o más horas por día, por lo menos 3 veces a la semana, durante 3 semanas como mínimo. Ya sea que su bebé tenga estos síntomas o no, usted puede necesitar ayuda para manejar esta situación.

No se sabe exactamente cuál es la causa del cólico o por qué viene a ser un problema en algunos recién nacidos. Puede tratarse de un número de factores. Hacer que el niño eructe y reducir el estrés y el exceso de estímulo puede disminuir el llanto. La mayoría de los lactantes mejoran hacia los 3 ó 4 meses de edad.

## ¿Cuáles son las características del cólico?

- Períodos de llanto e irritabilidad durante períodos prolongados. Comparado con el llanto normal de los bebés, este llanto es más alto y fuerte y es más difícil de controlar.
- El llanto generalmente ocurre a la misma hora todos los días, especialmente en la noche.
- La cara del bebé puede estar enrojecida o a veces se manifiesta palidez alrededor de los labios.
- El estómago puede parecer hinchado y tenso y quizás el bebé doble las piernas sobre el estómago.
- Puede parecer que nada de lo que usted haga ayuda a detener el llanto. A veces su bebé llorará por largo tiempo hasta que finalmente se quede dormido, por el cansancio. A veces el niño se calma al eliminar gases o al defecar.

## ¿Cuál es la causa del cólico?

- Pueden estar presentes varios factores, pero no se ha encontrado una causa definida. El cólico no significa *necesariamente* que el bebé tenga dolor abdominal. En algunos casos el cólico parece estar relacionado a una combinación del temperamento del niño y la reacción de los padres.

- En un pequeño número de lactantes, el cólico puede deberse a intolerancia a la fórmula, a tragar grandes cantidades de aire o al reflujo gastroesofágico (GERD por sus siglas en inglés).

## ¿Cuáles pueden ser las posibles complicaciones del cólico?

- Ninguna. Los ataques de cólico raramente se presentan después de los 3 ó 4 meses de edad.
- Obviamente, tener un niño que grita y llora puede ser muy estresante para los padres.

## ¿Qué factores aumentan la posibilidad de tener cólico?

- El cólico generalmente se presenta dentro de los primeros 3 meses de vida.
- No hay manera de predecir qué bebé tendrá cólico. Estar muy estresado o fatigado pueden ser factores contribuyentes.

## ¿Cuál es el tratamiento del cólico?

- El primer paso es entender cuál es la naturaleza del problema. En muchos casos, el cólico puede reflejar el temperamento del niño y la reacción de los padres. Los niños sanos lloran por muchas razones, pero no significa que estén necesariamente sufriendo de algún dolor.
- Mejore las técnicas de alimentación:
  - Asegúrese de hacer eructar al niño después de cada comida. Manténgalo alzado hasta que usted oiga el aire saliendo del estómago. Dar golpecitos suaves en la espalda pueden ayudar al bebé a eructar.
  - Alimente al niño en un ambiente tranquilo y calmado. Procure alimentarlo a la misma hora cada noche.
  - Evite la estimulación excesiva, especialmente durante el tiempo de la alimentación. Pruebe medidas calmantes tales como mecer al niño o tocar música relajante.
- ¡Trate de no alterarse usted! El estrés y la emoción excesivos por parte de los padres a veces contribuyen al origen de ataques de cólico. Es difícil, pero trate de controlar sus emociones. Si usted necesita un descanso, no es imprudente dejar al niño en su cuna algunos minutos o dejarlo al cuidado de otra persona.
- Si los ataques de llanto continúan, su médico puede recomendar un cambio en la fórmula. (Un pequeño porcentaje de lactantes con intolerancia a la fórmula pueden tener síntomas similares al cólico.) Recuerde que el problema no es serio: la mayoría de los bebés dejan de tener síntomas a los 3 meses de edad.

- Durante los ataques de cólico, pruebe diferentes técnicas hasta que descubra algo que le dé resultado. Por ejemplo, trate de alzar a su bebé en posición vertical. O puede colocar al bebé acostado boca abajo sobre su falda o con el estómago en contacto con un biberón con agua caliente o un calentador. *¡Asegúrese de que la temperatura no esté muy alta!*
- Las drogas que reducen los gases (por ejemplo, simeticona u otras medicinas) quizá no sean beneficiosas, pero su médico puede recomendarle que las pruebe. Se pueden usar otras drogas o hierbas, pero por lo general debe evitarse su uso debido a los efectos secundarios que pueden producir.



### ¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llame al consultorio si:

- Los ataques de cólico son muy intensos o si duran un tiempo muy prolongado.
- El llanto se acompaña de vómito, diarrea, abdomen hinchado o doloroso, o fiebre.
- Los cólicos continúan presentándose después de los 3 ó 4 meses de edad.