

# Hablemos Acerca De...

## Cólicos

### ¿Qué son los cólicos?

Un bebé sano tiene cólicos cuando llora más de 3 horas por día, durante más de 3 días a la semana. Se trata de una afección común (no de una enfermedad) que con el tiempo desaparece por sí sola.

### ¿Cómo son los bebés con cólicos?

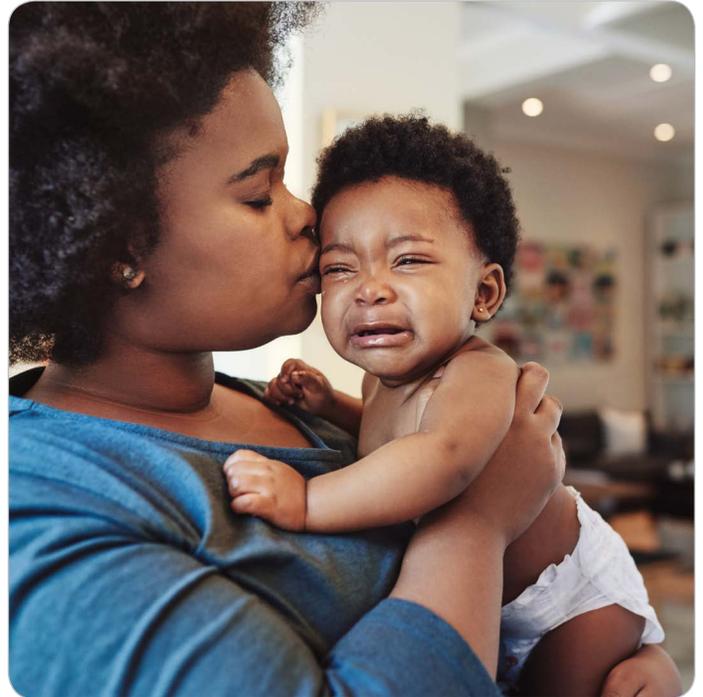
Un bebé que tienen cólicos llora y se muestran molestos cuando tienen de 3 a 6 semanas de nacidos. Los cólicos suelen desaparecer cuando el bebé tiene de 3 a 6 meses. Su bebé llorará aproximadamente a la misma hora del día o de la noche, y muchas veces lo hace después de comer. El llanto comienza y termina de forma repentina.

Su bebé enseñará señales de malestar debido a gases y su vientre podría verse muy lleno y estar duro. Es posible que se lleve las rodillas al pecho, apriete los puños, agite los brazos y las piernas, y arquee la espalda. También estará inquieto, molesto y nervioso.

### ¿Qué ocasiona los cólicos?

No existe un único motivo que explique por qué los bebés tienen cólicos. Los bebés tienen cólicos por varias diferentes causas. Diferentes bebés tienen diferentes causas.

- **Desarrollo del cerebro.** Con mayor frecuencia, los cólicos forman parte del desarrollo normal del cerebro de los bebés que son muy sensibles a los estímulos que provienen de las imágenes, los sonidos y las sensaciones que se tienen al digerir los alimentos. Las imágenes y los sonidos desconocidos podrían agobiar al bebé. Los bebés que se agobian con facilidad suelen presentar cólicos, nerviosismo y dificultades para dormir.
- **Problemas del sistema digestivo.** Muchas veces, los cólicos se deben a problemas en el sistema digestivo. Los recién nacidos tienen un sistema nuevo y nunca han recibido alimentos. Su sistema está aprendiendo a funcionar. Los músculos que apoyan la digestión no han adquirido el ritmo adecuado para desplazar con eficiencia los alimentos por el sistema digestivo. Es posible que el bebé no tenga en los intestinos las bacterias que normalmente se encuentran en él y contribuyen a la digestión. Esto puede explicar por qué casi todos los bebés dejan de tener cólicos dentro de los primeros 6 meses de vida.



- **Gas.** Algunos bebés con cólicos tienen gases. No se sabe con certeza si los gases provocan los cólicos o si el bebé tiene gases por tragar demasiado aire al llorar.
- **Reflujo y espetón.** Algunas personas piensan que el reflujo o espetón irritan más a algunos bebés que a otros.
- **Humo del cigarro.** Los bebés cuyas madres fuman son más propensos a tener cólicos.
- **Intolerancia a los alimentos.** La intolerancia, extrema sensibilidad o alergias a la leche o proteína de la soja en la fórmula es una causa poco común de cólicos. Los bebés que amamantan pueden desarrollar intolerancia a los alimentos que consume la madre, pero es una causa poco común de cólicos.
- **Problemas médicos o enfermedades.** Los cólicos raramente suelen deberse a un problema médico ni a una enfermedad.

## ¿Cómo se tratan los cólicos?

Desafortunadamente, no hay medicamentos que ayuden a los bebés que tienen cólicos o gases. Pero hay modos de facilitar la vida de los bebés que padecen cólicos.

- No siga alimentando al bebé si no tiene hambre. En lugar de ello, consuélolo. No piense que lo va a “malcriar” por prestarle atención.
- Camine con el bebé o siéntese en una mecedora. Pruebe diversas posiciones.
- Ofrezcale un chupón, pero no lo obligue a aceptarlo.
- Hágalo eructar con mayor frecuencia cuando lo alimente.
- Colóquese al bebé boca abajo sobre la falda y frótele la espalda.
- Ponga al bebé en una hamaca o silla vibradora, pero no mientras duerme. Esto podría tranquilizarlo.
- Llévelo a dar una vuelta en el automóvil. La vibración y el movimiento del coche suele ser tranquilizante.
- Ponga música. Algunos bebés responden no solo al movimiento, sino también al sonido.
- Algunos bebés necesitan recibir menos estímulos y pueden sentirse mejor si se colocan en una habitación oscura, envueltos en una manta delgada.
- Coloque al bebé en una habitación donde esté funcionando una secadora de ropa, algún equipo que produzca un ruido de fondo o una aspiradora. Algunos bebés se calman al escuchar sonidos bajos y constantes.
- Si amamanta al bebé, trate de modificar su dieta. Puede ser conveniente que las mamás que amamantan eviten los productos lácteos o la cafeína en su propia dieta.
- Si el bebé toma fórmula, pregúntele al médico del bebé acerca de la fórmula con proteína hidrolizada. Si la sensibilidad a las proteínas es la causa de los cólicos, estos disminuirán en el transcurso de unos pocos días.

## Cuidarse de uno mismo

Cuidar a un bebé que tiene cólicos puede ser muy frustrante. Cuídese a sí misma. No se culpe ni culpe al bebé por el llanto constante. Trate de relajarse y recuerde que el bebé superará esta etapa con el tiempo. Llorar forma parte normal del desarrollo cerebral de muchos bebés. También es normal que usted necesite un descanso.

Con frecuencia, los familiares y amigos estarán dispuestos a cuidar al bebé para que usted pueda salir un rato de la casa. Si nadie está disponible, ponga al bebé en la cuna y tómese un descanso antes de intentar consolarlo de nuevo.

**Si en algún momento siente que podría lastimarse a sí misma o al bebé, colóquelo en la cuna y pida ayuda de inmediato. Díga a todos los que cuidan de su bebé que nunca deben sacudirlo, no importa lo molesto que esté la persona.**

### ¿Cuándo debo llamar al pediatra?

Llame al pediatra si su bebé:

- No se alimenta bien o no succiona con fuerza. Los bebés con cólicos tienen buena succión y buen apetito. Son bebés sanos y crecen bien.
- Parece incómodo al cargarlo o cuesta mucho consolarlo. A los bebés con cólicos les gusta que les hagan mimos y los carguen.
- Vomita enérgicamente o está perdiendo peso. Los cólicos pueden hacer que el bebé regurgite, pero no que vomite con frecuencia.
- Tiene diarrea o heces (popó) con sangre. Las heces de los bebés que tienen cólicos son normales.

Llame al médico del bebé de inmediato si el bebé:

- Tiene una temperatura de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Llora más de dos horas seguidas.
- No es posible consolarlo.
- No se alimenta bien.
- Tiene diarrea.
- Tiene vómito fuerte o de color verde.
- Está menos despierto o alerta de lo habitual.
- Si usted piensa que tal vez el bebé lllore debido a otra enfermedad.

Llame al pediatra si tiene preguntas o inquietudes.

Colic

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.