Cólicos del lactante

¿Qué son los cólicos del lactante?

Es normal que un bebé llore en determinadas situaciones: porque tenga hambre o sed, incomodidad por calor, frío o el pañal mojado, ruido ambiental o, simplemente, como forma de reclamar atención o contacto de sus padres. En esos casos el bebé se tranquiliza si se satisfacen sus demandas. Pero en los cólicos del lactante el bebé sigue llorando.

Para hacerse una idea de lo que supone, la definición más extendida del cólico del lactante habla de un llanto intenso al menos 3 horas al día, 3 días a la semana durante al menos 3 semanas en un bebé sano y bien alimentado. Pocas cosas pueden ser más frustrantes para unos padres que ver a su bebé llorando de manera continua sin causa aparente. Sin embargo, es algo bastante frecuente, pues en torno a una cuarta parte de los niños padecen estos cólicos durante los primeros meses de vida.

Suele aparecer a partir de los 15 días de vida, siendo especialmente frecuente en torno al mes y medio y desapareciendo hacia los 4 meses de edad. Por esa razón se conocen también como *cólicos del primer trimestre*.

La causa de los cólicos del lactante no se conoce bien, por lo que se han propuesto diversas explicaciones. Pueden estar influidos por factores psicológicos y sociales, como una excesiva estimulación del bebé, una respuesta exagerada o ansiosa ante su llanto, cambios constantes en la rutina diaria, así como el cansancio y la inexperiencia de los padres (es más frecuente en el primer hijo). Por parte del bebé puede existir una hipersensibilidad ante determinados estímulos. También se plantean causas digestivas, como la propia inmadurez del aparato digestivo de los bebés, con mucha facilidad para que las fibras musculares del intestino se contraigan generando cólicos dolorosos y dificultad para expulsar los gases. Pueden influir alteraciones en la flora bacteriana intestinal o la presencia de estreñimiento.

En cuanto a la dieta, hay pocas diferencias entre el tipo de lactancia, aunque con leche materna son algo menos frecuentes. La alergia a las proteínas de la leche de vaca puede ser un desencadenante de los cólicos en una pequeña parte de los casos, que mejorarían al usar una fórmula láctea especial o al retirar los lácteos de la dieta de la madre en el caso de que reciba leche materna.

¿Cuáles son sus síntomas?

Lo característico de los cólicos del lactante son ataques de llanto de inicio repentino, más frecuentes durante la tarde y la noche, que pueden durar desde unos minutos a varias horas. El bebé suele encoger las piernas sobre el abdomen y cerrar los puños, manteniéndose vigoroso y con la cara enrojecida por el esfuerzo. Cuando el llanto cede, se vuelve a encontrar con un aspecto normal.

¿Cómo se diagnostican?

Normalmente no es necesaria ninguna prueba diagnóstica, pues el diagnóstico viene dado por el llanto característico unido a una exploración normal del bebé. En la exploración se buscan otras causas que pueden provocar dolor (un golpe, otitis, etc.). Si el niño se encuentra muy decaído o con fiebre deben descartarse otros problemas como infecciones o invaginación intestinal.

¿Qué puedo hacer?

No existen remedios universales para los cólicos del lactante. Es importante entender que es un trastorno

benigno que acaba desapareciendo por sí solo con el tiempo (es raro que dure más allá de los 4 meses de edad) y en el que la familia debe armarse de paciencia. Su pediatra le ayudará a descartar que el llanto se deba a otro tipo de problemas o a alguna enfermedad, pero es difícil que encuentre una solución eficaz y rápida como todos desearían.

Lo primero, tras comprobar que el bebé está limpio y no tiene hambre, es tomar al niño en brazos para reconfortarlo, buscando la posición en la que se encuentre más tranquilo (boca arriba o abajo, horizontal o vertical, con los brazos o sobre su pecho, etc.) intentando transmitirle tranquilidad. Un suave masaje en la espalda o en el abdomen puede ayudar. Si se calma así no tenga miedo a malcriarlo, pues es natural que un lactante pequeño busque el contacto con sus padres y eso no impedirá que después se haga más independiente. Algunos se encuentran más a gusto envueltos en una manta y en contacto estrecho con su cuidador, mientras que otros prefieren estar más libres. A veces el llanto se calma meciéndolo suavemente, columpiándolo en una hamaca o dando un paseo en su cochechito o en automóvil.

Si el bebé hace las tomas con mucha avidez es posible que trage mucho aire. Para ayudarle a eliminar los gases recuerde sujetarlo unos minutos después de la toma en posición vertical para que pueda expulsarlos eructando. Si toma leche materna, es importante segurarse de que el bebé vacíe bien un pecho antes de cambiarlo al otro, pues la leche que sale al vaciar por completo el pecho es más rica en grasa y energía, por lo que sacia mejor el hambre. Antes de hacer modificaciones en la dieta es conveniente consultar con su pediatra. Algunos casos pueden deberse a una intolerancia a las proteínas de la leche de vaca, en cuyo caso mejoran rápidamente retirando los lácteos de la dieta de la madre (si le da el pecho) o utilizando fórmulas lácteas especiales.

El llanto frecuente y prolongado de un bebé puede alterar considerablemente la vida familiar, pues el cansancio y la preocupación se van acumulando progresivamente. Por eso es importante tener en cuenta el necesario descanso de madres y padres, relevándose en su cuidado, buscando apoyo de algún familiar e incluso dándose algún día de "vacaciones" en el cuidado del bebé.

Aunque existen diversos medicamentos y productos de parafarmacia comercializados para los cólicos del lactante, su eficacia es más aparente que real, similar a la que se consigue usando un placebo, pues los cólicos también se interrumpen y acaban desapareciendo por sí solos. Lo mismo se puede decir de las infusiones o los productos homeopáticos. Algunas plantas naturales, como el anís estrellado, pueden ser peligrosas, pues administradas en exceso provocan intoxicaciones graves.

¿Qué consecuencias tienen?

Afortunadamente, pese a todas las preocupaciones que puede generar, los cólicos del lactante son un trastorno benigno, que desaparece por si sólo tras los primeros meses de vida y que no produce secuelas en el niño.

Artículo creado el 17-11-2010, revisado por última vez el 17-11-2012

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/colicos-lactante