

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Dec 06, 2021

Cólicos en bebés

Cuando su bebé tiene cólicos, llora la mayor parte del tiempo. Esto puede hacer que te sientas ansioso y agotado. Pero hay cosas que puede probar que podrían consolar a su bebé.

Qué son los cólicos?

Los bebés que tienen cólicos no están enfermos, pero lloran mucho más de lo que suelen hacerlo los bebés. Los cólicos suelen comenzar cuando el bebé tiene unas semanas de edad y se detienen a los 4 o 5 meses. Nadie sabe qué lo causa, pero es menos común en los bebés que son amamantados.

Para algunos bebés, los cólicos pueden ser un signo de una alergia alimentaria, como ser sensible a la leche de vaca. Otras cosas que pueden desencadenar cólicos incluyen:

- Si el bebé está siendo amamantado, algunos tipos de alimentos o bebidas ingeridos por la madre pueden desencadenarlo. Algunos ejemplos son el chocolate, los huevos, los cítricos, la cafeína (que se encuentra en el café, el té, los refrescos de cola y las bebidas energéticas) y algunos mariscos.
- exposición al humo del cigarrillo, tanto durante el embarazo como después del nacimiento del bebé. Los cólicos son dos veces más comunes en los bebés de madres fumadoras.
- no haber eructado lo suficiente después de alimentarse. Esto puede provocar gases y calambres dolorosos.

Si está preocupada por su bebé, debe consultar a su médico. Él o ella verificará si hay algo malo que esté causando el llanto de su bebé. Siempre consulte a su médico si:

- Su bebé tiene fiebre
- Su bebé está vomitando con más fuerza de lo habitual
- su bebé tiene heces muy líquidas o acuosas, o
- El patrón de llanto de su bebé cambia repentinamente.

Su médico puede diagnosticar cólicos si su bebé llora mucho, pero por lo demás está bien y está aumentando de peso. Los cólicos no significan que estés haciendo algo malo como padre. Y los cólicos no le harán daño a su bebé.

Cuáles son los síntomas?

Estas son algunas señales de que su bebé podría tener cólicos.

- Su bebé a menudo comienza a llorar repentinamente. El llanto es agudo y nada de lo que haces parece ayudar.
- El llanto comienza a la misma hora todos los días, a menudo por la tarde o por la noche.
- Es posible que su bebé levante las piernas cuando llore.
- Es posible que su bebé apriete las manos.
- Es posible que la cara de su bebé se enrojezca.
- El llanto puede durar minutos u horas. Un bebé con cólicos llora durante 3 horas al día o más.
- El llanto a menudo se calma cuando su bebé está agotado o cuando ha expulsado gases o caca.

El llanto no siempre es un signo de cólico. Otras razones por las que los bebés lloran incluyen tener un pañal mojado, tener hambre, tener demasiado calor o frío, o sentir dolor.

qué tratamientos funcionan?

No se ha demostrado que un solo tratamiento para los cólicos funcione para todos los bebés. Es posible que desee probar diferentes cosas para ver qué funciona para usted.

Cosas que puedes hacer tú mismo

Estas son algunas cosas que puede intentar para consolar a su bebé y ayudar a detener el llanto:

- Sostenga a su bebé en posición vertical para ayudar a que pasen los gases.
- Si está amamantando, permita que su bebé termine un seno antes de ofrecerle el segundo. Trate de evitar comer o beber cosas que puedan molestar a su bebé.
- Si está alimentando con biberón, asegúrese de que el orificio en la tetina sea del tamaño adecuado para la forma en que se alimenta su bebé. Los bebés que succionan con fuerza y se alimentan rápidamente necesitan agujeros más grandes, de lo contrario tragan demasiado aire. Puedes comprar tetinas de biberón con agujeros más grandes si tu bebé las necesita.
- Sostenga, acurruque y cargue a su bebé tanto como desee. Incluso si no parece llorar menos, puede ser útil consolarlos y tranquilizarlos a ambos.

Tratamientos que puede comprar en una farmacia o tienda de alimentos saludables

Algunos padres usan agua de gripe o gotas de simeticona. Pero no sabemos si funcionan. No hay evidencia que demuestre que sean útiles.

Cambio de fórmulas

Si su bebé se alimenta con biberón, hable con su médico o visitador de salud sobre si vale la pena probar un tipo diferente de fórmula. La fórmula sin ciertos azúcares o proteínas de la leche de vaca puede ayudar si su bebé es sensible a la leche de vaca.

Pero si su bebé está creciendo bien con la marca de fórmula que usa, puede que no sea una buena idea cambiar. Si desea intentar cambiar, pregúntele a su visitador de salud qué tipos de fórmula son adecuados.

Qué le pasará a mi bebé?

Es probable que su bebé supere los cólicos cuando tenga 4 o 5 meses de edad. Mientras tanto, trate de no preocuparse mientras su bebé coma bien y aumente de peso normalmente.

Es importante cuidarse. Si puedes, tómate un descanso dejando que tus amigos o familiares te ayuden a cuidar a tu bebé.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

