

Tu Salud en Baltimore



# Cólico del bebé



Dra. Tania Caballero  
Pediatric Fellow  
Universidad de Johns Hopkins  
Departamento de Pediatría General

## Mi bebé llora mucho, ¿puede ser cólico?

Cuando un bebé saludable, llora por tres horas al día, tres días por semana, por tres o más semanas seguidas, se le llama cólico. Usualmente el cólico empieza entre la segunda y la cuarta semana de vida del bebé. Los episodios de llanto pueden pasar a la misma hora del día todos los días, con llantos muy fuertes que pareciera que nada los calma. A veces los bebés patean y suben sus piernas y eliminan gases durante los episodios de llanto.

Sólo su pediatra puede diagnosticar cólico después de un examen físico y después de asegurar que no hay una hernia u otra enfermedad causando malestar.

## ¿Qué causa el cólico?

Desafortunadamente, no sabemos específicamente que causa al cólico. Tampoco hay pruebas de sangre que pueden diagnosticar el cólico. Creemos que los niños que sufren de cólico tienen un sistema nervioso muy sensible a la estimulación. Cuando los bebés crecen y maduran, también maduran sus sistemas nerviosos. Raramente, los bebés tienen sensibilidades a la fórmula o a algo en la dieta de la mamá si están lactando, que está causando irritabilidad. En general, cuando un bebé tiene cólico no es la culpa de los padres.

## ¿Cómo se trata el cólico?

Para tranquilizar a su bebé, puede pasear a su bebé afuera o alrededor de la casa en un cochecito y hablarle o cantarle. El movimiento, sonido constante, y cercanía a su cuerpo puede calmarlo. Arropándolo en una manta suave para que se sienta seguro también puede tranquilizarlo. Su pediatra a veces puede hacer sugerencias de cambios a la dieta de la mamá si ella está amamantando, como intentar eliminar la cafeína y los productos lácteos que pueden estar causándole irritación al bebé. Para bebés tomando fórmula, hable con su pediatría para ver si cambiar la fórmula es una opción para su bebé. No hay medicinas ni vitaminas que

trate al cólico. Es importante no dar medicinas o vitaminas a un bebé si no son prescrito des su pediatra.

## ¿Por cuánto tiempo dura el cólico y puede hacerle daño a mi bebé llorar tanto?

En la mayoría de los bebés, el cólico desaparece después de 3 meses. Aproximadamente 30% de bebés con cólico siguen con síntomas hasta los 4 o 5 meses. Estudios científicos no han encontrado problemas de crecimiento o desarrollo en niños que tuvieron cólico durante su infancia. El cólico impacta más a los padres, ya que puede causar ansiedad, dificultades entre los padres, disminuir su autoestima, y dificultades para interactuar con el bebé.

## Si me siento agobiada, ¿qué hago?

Puede ser muy frustrante tener un bebé con cólico. Es importante que usted pida ayuda y tome un descanso si se siente agobiada. Pedirle a una amiga o familiar si pueden cargar al bebé para que usted pueda salir afuera o pasar tiempo sola es importante. Acuérdesse que el cólico es temporal. Nunca, nunca, debería de sacudir a un bebé. Sacudir fuerte a un bebé puede causar daño cerebral.

## Referencias:

Puede leer más sobre la salud de bebés en:

<https://healthychildren.org/Spanish/Paginas/default.aspx>

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



## EL PROGRAMA COMUNITARIO DE RADIO QUE BALTIMORE ESTABA ESPERANDO



Una producción de Latin Opinion Radio

## Ahora con la magia del internet

Nos puedes escuchar desde cualquier lugar en el planeta

Hablaremos en vivo con especialistas en inmigración, salud, educación, deportes, comunidad, negocios y mucho más.

Escúchanos todos los viernes a partir de las 11 AM en [www.kepachangaradio.com](http://www.kepachangaradio.com) y en Tunein

Latinos en Baltimore el programa de radio donde el protagonista eres tú. Latin Opinion más de una década informando a la comunidad latina de Baltimore.