



### **Cuidar la digestión en los niños, un tema clave para su vida**

#### **Un especialista holandés da luces sobre el manejo que se debe hacer en casos de reflujo y cólicos**

Los problemas gastrointestinales de los bebés son de los malestares más comunes en los primeros meses de vida, y algunos, como el estreñimiento, pueden causar molestias por varios años.

Aun así, para las madres el llanto frecuente de su hijo recién nacido, la diarrea y problemas como el reflujo son síntomas de alarma que le generan dudas y la llevarán a visitar al pediatra.

Precisamente, la revista ABC del Bebé consultó sobre el tema al experto holandés Marc Benninga, pediatra y jefe del Departamento de Gastroenterología Pediátrica y Nutrición, en el Centro Médico Académico de Amsterdam (Holanda), quien estuvo en Colombia recientemente, como invitado por Danone al Congreso Nacional de Pediatría.

Benninga integra, desde hace tres años, un grupo especializado cuyos miembros vienen realizando las nuevas definiciones médicas para enfermedades como el cólico infantil, la regurgitación (reflujo), la diarrea, el estreñimiento y la disquécia infantil (deposiciones blandas asociadas a esfuerzo y llanto), para que en todo el mundo se hable un mismo lenguaje de diagnóstico y se unifiquen conceptos.

¿Cuál es la causa más común de consulta por temas digestivos?

La primera es un bebé que llora a consecuencia del cólico infantil o del infante; la segunda preocupación de los padres es la regurgitación o el reflujo, y el tercer problema importante son los desórdenes en el tránsito intestinal (de la evacuación) como el estreñimiento.

Se ha dicho que los aspectos medioambientales y la alimentación de la madre influyen en el bienestar del niño. ¿Podría impactar en el tema gastrointestinal?



No hay una sola respuesta para esto. Yo creo que las mamás que solo dan pecho a sus hijos están brindando la mejor alimentación que pueden darles. Contiene las bacterias benéficas apropiadas que los protegen contra muchas enfermedades.

Es bueno decir que no se puede establecer una relación clara entre el consumo de ciertas comidas por parte de la madre y el estreñimiento del pequeño.

Muchos bebés tienen dificultades para evacuar, y creemos que si ese niño es alimentado solo con pecho y se cambia su alimentación, sí es posible que sus heces se vuelven un poco más duras y algunos niños empiecen a sufrir de estreñimiento. Pero no creo que tenga mucho que ver con el contenido de la comida sino con el cambio de esta.

En los recién nacidos, el cólico del infante angustia mucho a las madres. ¿Qué hacer?

Si hablamos del cólico infantil, les digo a los padres que el mejor remedio es que estén seguros de que esto pasará y que no se preocupen, pues considero que no existe un medicamento eficaz para ello. Algunos médicos prescriben ciertos medicamentos, pero en realidad estos no sirven, actúan más como placebos.

Es muy importante saber que el 95 por ciento de los niños que manifiestan cólico, no corresponde a una enfermedad orgánica.

Muchos médicos han concluido que es más un comportamiento, una condición del recién nacido que pasa después del tercer mes, sin causas específicas, en el 80 por ciento de los casos aproximadamente.

Así mismo, puede ser algo que se da en la relación entre la mamá y el bebé. Porque si la mamá está tensionada, entonces estas sensaciones pasan al pequeño y se estresará también, lo cual no es nada saludable para el bebé.

¿El llanto y el reflujo en los bebés son síntomas de alerta?

Después de unos pocos meses el llanto va a desaparecer. Lo mismo sucede para el reflujo o la regurgitación, parece que más del 90 por ciento de todos los bebés tienen reflujo y es normal.



Esa es la anatomía normal del esófago y del estómago y después del año con el crecimiento esto mejora. Hay que recordar a los padres que creen que el vómito y el reflujo son una enfermedad, que no lo son.

¿Cuándo hay que acudir al pediatra y consultar?

Si el niño llora incesantemente y por largos periodos, y el llanto se acompaña de otros síntomas como contracción abdominal, hay que consultar inmediatamente. Algo le pasa al niño y es una situación que requiere de atención.

Cuando el niño nace, su sistema digestivo sigue madurando. ¿Las madres pueden hacer algo para apoyar ese desarrollo?

No, nada lo puede mejorar. Solo hay que mantener la leche materna el mayor tiempo posible, e ir incorporando los alimentos de forma que se pueda verificar cómo los recibe el niño y cuál es su reacción ante ellos.

¿Cómo actuar frente al reflujo

La regurgitación es algo también muy frecuente en los bebés. Para los doctores es un problema porque no tenemos buenos medicamentos para tratarlo.

De nuevo debo enfatizar en que el 90 por ciento de todos los bebés presentan episodios de regurgitación o reflujo, es parte de la vida, pues si miramos la anatomía del estómago y el esófago es probable, pero la mayoría de los bebés lo superan después de los primeros 12 meses, y no vuelven a presentar reflujo.

Mi pregunta para los padres es: ¿si a pesar de que el niño vomita, regurgita, sigue ganando peso y creciendo?, y si la respuesta es sí, tranquilos, ya que su bebé no está enfermo, simplemente está superando una etapa.

¿Y si el niño sí está perdiendo peso y su desarrollo se estanca?

Si el bebé pierde peso y hay sangre en el reflujo, entonces sí hay que tener cuidado, porque ahí existe una enfermedad diferente. Hay que cambiar la alimentación y volverla más espesa con una fórmula hipoalérgica, y si el bebé continúa vomitando y con sangre, muy seguramente su pediatra le dará un medicamento inhibidor.

¿Al iniciar la alimentación complementaria pueden presentarse estos problemas?



## Sala de Prensa

Algunos bebés no toleran todos los ingredientes de las comidas y pueden surgir las alergias a ciertos componentes como la lactosa, que genera intolerancia; si la madre o algún miembro de la familia tiene un antecedente de alergia, aumenta la posibilidad de que el niño desarrolle una similar.

Lo que hay que hacer es que si se conoce del antecedente, hay que retardar la ingesta de esa comida específica y esperar para incluirla en la dieta o quitarla por completo bajo indicación médica respectiva.

¿Quiere saber más sobre estreñimiento en niños? Léalo en: [www.abcdelbebe.com](http://www.abcdelbebe.com)

Astrid López Arias

Redactora 'ABC del Bebé'

Diario El Tiempo, 5 de Agosto de 2015. Página 3.