



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.

Los cólicos de lactante se definen como episodios recurrentes y prolongados de llanto intenso o irritabilidad, que suceden sin una causa aparente y que los cuidadores no son capaces de resolver. 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 quinta 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 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. 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 cochecito o en automóvil.

Si el bebé hace las tomas con mucha avidez es posible que trague 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 asegurarse 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.

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 , si es posible, 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. Se ha observado que algunos lactantes con cólicos mejoran utilizando algún tipo de probióticos (microorganismos propios de la flora intestinal), sobre todo los que reciben leche materna, pero todavía existen dudas sobre su eficacia.

¿Qué consecuencias tienen?

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

Artículo publicado el 17-11-2010, revisado por última vez el 30-10-2023

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:

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/colicos-lactante>