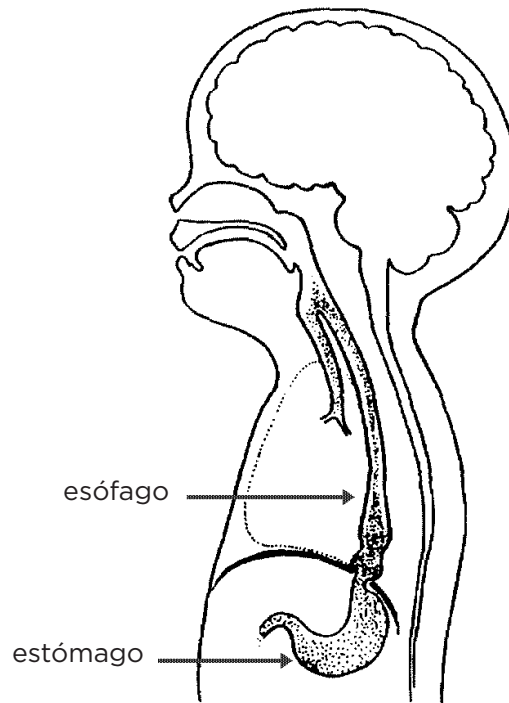


# Reflujo gastroesofágico: cómo ayudar a su bebé





### **¿Qué es el reflujo gastroesofágico?**

El reflujo gastroesofágico o RGE ocurre cuando el alimento y el ácido del estómago de su bebé se devuelven al esófago. El esófago es el tubo por donde pasan los alimentos de la boca al estómago. Al final del esófago hay un músculo que debe cerrarse después que la comida entra al estómago. Si no se cierra bien o si se abre cuando no debe, la leche y el ácido estomacal se regresan al esófago. Esto puede irritarlo y causar vómito, llanto, problemas para respirar y para que el niño suba de peso.

Puede que sea difícil para usted y su bebé sobrellevar esta situación. Trate de ser optimista y paciente ya que mejorará con el tiempo. La mayoría de niños con reflujo GE son saludables y tienden a superarlo entre los 6 y los 12 meses de edad.

### **¿Qué signos muestra el reflujo GE?**

Puede notar uno o más de los siguientes signos:

#### **Vómito**

Algunos bebés con reflujo vomitan frecuentemente mientras que otros no. Puede que su bebé devuelva pequeñas cantidades muchas veces al día o una cantidad grande pocas veces al día.

#### **Alimento en la garganta**

Puede que el alimento se devuelva hasta la garganta de su bebé sin llegar a vomitarlo y vea que se esfuerza para tragar, le dé tos, ahogo, le cueste respirar y hasta se le enrojezca la cara y le lloren los ojos.

## Cambios de comportamiento

El reflujo puede causar molestia a su bebé, especialmente si el alimento que devuelve es ácido y amargo. Puede notar que:

- Lloro y está inquieto por 1 ó 2 horas después de haber comido.
- Actúa como si le doliera algo y se lleva las rodillas al pecho.
- Actúa como si tuviera gases.

Generalmente los bebés con reflujo se ponen inquietos cuando los acuestan en plano y prefieren estar en brazos y en posición vertical. La molestia del reflujo no aparece solamente de noche, sino día y noche.

## Problemas para dormir

Si el reflujo le causa molestia puede que su niño no duerma bien, tenga un sueño agitado o despierte con frecuencia. Es común que duerman muy bien recargados al hombro y que despierten en cuanto se les acuesta en plano.

## Modo de alimentarse

Los bebés con reflujo tienden a comer frecuentemente. Pueden ponerse inquietos a cada rato y parecer hambrientos pero comen poco y por poco tiempo; aunque parecen tener hambre, prefieren el chupón.

## Problemas para respirar

El reflujo puede causar cambios en el ritmo de la respiración de su bebé. Puede notar respiraciones irregulares o con largas pausas que le causan palidez o un tono grisáceo en el rostro.

## ¿Cómo sé si mi niño tiene reflujo gastroesofágico?

Si nota signos de reflujo consulte con el doctor de su bebé. Puede decidir qué estudios hacerle, puede darle un diagnóstico y recomendar un plan de tratamiento. Cuando le hable, su descripción del problema es importante y puede que sea suficiente para determinar qué tiene el niño. Para saber si su bebé padece de reflujo y si necesita tratamiento puede que se recomiende una o más de las siguientes pruebas:

### Estudio de contraste baritado de las vías digestivas superiores

Es una radiografía para ver como pasan los alimentos del esófago al estómago y si el estómago los retiene.

### pH-metría esofágica

Un cable delgado entra por la nariz y baja hasta el esófago para medir la acidez del reflujo. Este estudio casi siempre toma 24 horas y el niño debe estar hospitalizado.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar a mi bebé?

El doctor le mostrará posturas especiales, cómo alimentarlo y cuidarlo. También podría recetarle medicamentos.

## ¿Qué clase de medicinas podría necesitar mi bebé?

Las medicinas que se usan no curan el RGE pero pueden ayudar a que su bebé se sienta mejor y tenga menos reflujo. Una de las medicinas más comunes reduce el ácido en el estómago para que cuando devuelva le irrite menos. La otra, ayuda a que el estómago se vacíe más pronto y, si los alimentos pasan menos tiempo en el estómago, puede que tenga menos reflujo.

## ¿Cuáles son las mejores posturas para mi bebé?

Si su bebé está en posición vertical, la fuerza de gravedad ayuda a retener el alimento en el estómago pero cuando su cuerpo está doblado, la presión en el estómago puede hacer que el alimento se devuelva. Por eso es buena idea mantener a su bebé en posición vertical y derecho día y noche, especialmente después de comer.



### Aparatos para el bebé

Sillas mecedoras y saltarinas ayudan a mantener a su bebé en posición vertical. Para enderezarlo use toallas o mantas enrolladas.

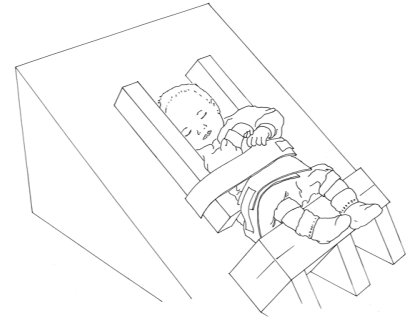
### Asiento triangular de gomaespuma

Es un cojín que se usa para que su bebé duerma o juegue calmadamente. El bebé queda sentado y apoyado en la gomaespuma, sujeto con cintos sobre la cadera y el pecho, y los brazos libres para que pueda moverlos.

Coloque este asiento en la cuna o corralito. El colchón de la cuna debe estar al nivel más bajo para que las barandas levantadas queden a la altura del asiento. También puede colocarse en el piso en un espacio limpio, seguro y bien vigilado.

### Consejos para usar el asiento

- Cúbralo con mantas delgadas para bebés o con una funda para almohadas.
- Proteja la gomaespuma donde se sienta el bebé con un paño impermeable por debajo de la manta.
- Si se ensucia la gomaespuma, límpiela con una esponja, agua y jabón. Déjela secar al aire antes de acostar de nuevo al bebé.
- Si se despegan los cintos o un trozo de gomaespuma, péguelos con un adhesivo en aerosol o con pegamento de contacto (se compra en la ferretería).
- Si el asiento se rompe, le queda pequeño, si su bebé pierde la postura al moverse o si algo más le preocupa, llame al Departamento de Terapias al 206-987-2113.



### Asiento para bebés para el automóvil

El cuerpo del bebé generalmente se desliza hacia el broche que va entre las piernas y queda doblado. Siga estos consejos para mantenerlo en posición vertical y derecho:

- El asiento con arnés de 5 puntos le brinda mayor seguridad y apoyo a su bebé.
- Asegúrese de sentarlo bien hacia atrás y con la espalda recta.
- Si sobra espacio entre el pañal y el cinto entre las piernas, rellénelo con una toalla o pañal bien enrollado.
- Si está bien sentado puede que sus hombros queden más elevados. Los cintos del arnés deben entrar por las hendiduras del asiento que queden al nivel justo debajo de los hombros del bebé.
- Después de fijar y asegurar el arnés, acolchone los lados del bebé con toallas o mantas delgadas enrolladas.



### ¿Cuál es el mejor trato y cuidado para mi bebé?

#### Cambio del pañal

Si su bebé tiene reflujo mientras le cambia el pañal, apóyelo contra un cojín de gomaespuma más bajo que el que usa en la cuna o en una almohada. Para asearlo, voltéelo de un lado y después del otro sin levantarle las piernas. Trate de cambiarle el pañal antes de comer, cuando su estómago está más vacío.



## Para alzarlo y abrazarlo

Cuando alce a su bebé manténgalo en posición vertical y con el tronco derecho.

Cuando lo abrace o le dé de comer asegúrese de tenerlo en posición vertical y con el tronco derecho.



Abrazar a su bebé sobre su hombro lo mantiene en posición vertical y con el tronco derecho.



Seleccione un portabebés para llevarlo sobre su pecho, de manera que quede en posición vertical y con el tronco derecho.



Su bebé puede sentirse a gusto acostado boca arriba en su regazo si usted alza sus rodillas para mantener al bebé más elevado.



Si coloca a su bebé boca abajo en su regazo, alce las rodillas para que la cabeza del bebé quede más alta que la cadera.



Para sacarle los gases al bebé sentado en su regazo, asegúrese de que su cuerpo esté en posición vertical, no doblado hacia delante o arqueado.



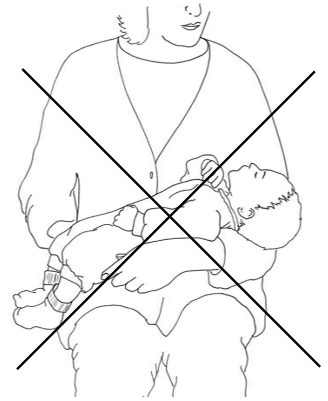
## Posiciones que deben evitarse

No coloque a su niño en posición plana, doblado ni arqueado ya que puede empeorar el reflujo.

Si el bebé está en posición vertical y tiene dobleces en la piel del estómago, significa que su cuerpo no está derecho.

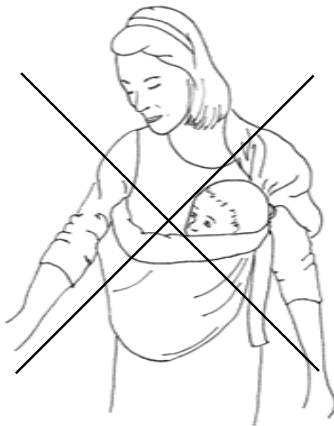


Cuando el bebé está acostado en una superficie completamente plana, la fuerza de gravedad no ayuda a mantener el alimento en el estómago.



Es muy fácil que la postura del bebé cambie a una posición plana o se doble cuando lo lleva en brazos por mucho tiempo, especialmente mientras le da de comer. Revise la posición de su cuerpo o haga que algún familiar se fije mientras usted lo lleva en brazos.

No se recomiendan portabebés de tela, estilo chal, porque el cuerpo se dobla más que en los diseñados para llevarlo sobre su pecho (ver la página 6).



Si el bebé está en posición vertical pero su cuerpo está doblado, quiere decir que hay presión en el estómago.



## ¿Es necesario que mi bebé pase tiempo boca abajo?

Sí, los bebés con RGE pasan mucho tiempo en posición vertical y boca arriba pero también necesitan pasar algún tiempo jugando boca abajo para fortalecer los músculos del cuello, brazos y pecho. Dele tiempo para jugar boca abajo antes de alimentarlo, cuando su estómago está vacío. En estos momentos también podría usar el cojín de gomaespuma más pequeño.

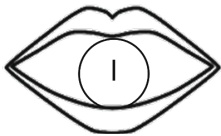
## ¿Le ayudará espesar los alimentos?

Dependiendo del problema de su bebé, puede que su doctor le recomiende espesar sus alimentos. Si la leche es más espesa puede que se le quede en el estómago.

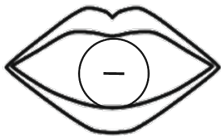
### Espesar el alimento en el biberón

Si le recomiendan cereal de arroz para espesar el alimento, agregue 1 cucharada por cada 2 onzas de fórmula. Si le recomiendan otro producto, siga las instrucciones para llegar a la consistencia del almíbar. Si toma la leche materna en el biberón, puede espesarla con un producto a base de gel.

Ensanche el orificio del biberón para que pase mejor la leche espesa. El chupón de “flujo variable” con un corte recto permite que la leche salga más rápido cuando está en posición vertical y más lento en posición horizontal. Para controlar el flujo usted puede girar el chupón dentro de la boca del bebé.



flujo rápido



flujo lento

### Cómo usar líquidos espesos si amamanta

La leche materna se digiere más rápido que la fórmula. Por esta razón, los bebés que amamantan y tienen RGE no siempre necesitan tomar alimentos espesos. Si se lo recomiendan, mezcle 2–3 cucharadas de cereal de arroz con la leche materna, fórmula o agua hasta alcanzar la consistencia del “kétchup”. Déselo con cuchara o en un biberón con un chupón con corte en cruz. Hágalo antes o mientras amamanta, si espera hasta el final no tendrá hambre y no se tomará el cereal.

### Estreñimiento

El cereal de arroz y otros productos para espesar líquidos pueden causar estreñimiento. Si esto ocurre, dele 2 cucharadas de puré de durazno, ciruelas o de ciruelas pasas diariamente; puede agregárselo al biberón. Estos productos comerciales para espesar a veces afloja el excremento de algunos bebés. Si el estreñimiento continúa o si ve algún cambio preocupante, consulte con el doctor de su bebé.

## ¿Hay algún modo especial de alimentar a mi bebé?

Se pueden hacer cambios sencillos para que la alimentación sea más fácil y reducir el reflujo de su bebé:

### Posición para comer

Asegúrese de que el cuerpo de su bebé está en posición vertical y derecho. Para mantener la cabeza del bebé más elevada, apoye su brazo sobre una almohada o contra el brazo de la silla. No sostenga a su bebé en posición plana o con el tronco doblado. Vea cuáles son las mejores posiciones en “Cómo abrazarlo y sujetarlo”, en la página 6.

### Horario para comer

Alimentarlo frecuentemente y por corto tiempo ayuda a reducir el RGE. Si parece que tiene hambre dele de comer cada 2 a 3 horas, en lugar de hacerlo cada 4 a 6 horas. Si come menos, su estómago se llenará menos.

### Sacarle los gases

Mucho gas en el estómago puede hacer que vomite.

- Para evitar que trague mucho aire cuando toma el biberón, colóquelo en posición vertical con la cabeza inclinada un poco más hacia delante, sin que quede mucho espacio entre la barbilla y el pecho.
- No deje que coma muy rápido, así no tragará tanto aire.
- Si su bebé come muy rápido, dele varios descansos cortos mientras come y, si se enoja, ofrézcale el chupón o el dedo.
- Mientras come sáquele los gases con frecuencia. Hay varias posturas que puede usar para esto, siempre y cuando la posición de su bebé sea vertical y sin doblarse. Encontrará las mejores posiciones en “Cómo abrazarlo y sujetarlo”, en la página 6.

### Movimientos después de comer

Trate de mantener a su niño calmado y en posición vertical por 15 a 30 minutos después de comer. Cuando el bebé está lleno, los cambios de posición o movimientos bruscos pueden causar reflujo. Si es posible, evite cambiarle el pañal después de comer.

## **¿Qué pasa si después de hacer todo esto mi bebé sigue con reflujo?**

Estos consejos acerca de la alimentación y las posiciones no hacen desaparecer el reflujo pero muchas veces calman los síntomas, pueden hacer que su bebé vomite menos y se sienta mejor, aunque no siempre. Si no se siente bien, trate de no cambiar mucho lo que ha estado haciendo hasta ahora. La constancia es muy importante y los cambios pueden empeorarlo todo. Espere 2 a 3 días y, si no mejora, hable con el doctor de su bebé. Espere antes de hacer otro cambio, que sea uno a la vez, para saber si le ha ayudado.

## **¿Qué pasa cuando mi bebé mejore?**

La mayoría de los bebés mejoran a medida que crecen, a los 6 meses están mucho mejor y al año ya se han curado.

Los síntomas desaparecen lentamente, el tiempo varía para cada niño. En base a lo que usted observe en el comportamiento de su bebé sabremos cuándo reducir o parar el tratamiento. Aprenda a reconocer los signos y la frecuencia del reflujo en su bebé y comparta esta información con su doctor, para que juntos puedan hacer cambios. Por lo general los cambios de posición o del espesor del alimento se hacen poco a poco.

Su bebé podrá ir dejando el asiento de gomaespuma a medida que desaparezcan los síntomas del reflujo. Antes de dar cada uno de los siguientes pasos, asegúrese de que su bebé ya no tenga problemas de reflujo:

1. Acueste a su bebé en plano una hora antes de darle la próxima comida.
2. Acueste a su bebé en plano dos horas antes de darle la próxima comida.
3. Deje que su bebé duerma acostado en una superficie plana una vez durante el día.
4. No use el asiento de gomaespuma durante el día, solamente en la noche.
5. No use el asiento de gomaespuma de noche.

Si cree que su bebé estará más contento, puede elevar un poco la cabecera de la cuna.



### Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición 206-987-2280 (TTY).



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

4800 Sand Point Way NE  
PO Box 5371  
Seattle, WA 98145-5005

206-987-2000 (Voz)  
206-987-2280 (TTY)  
1-866-987-2000  
(Línea gratis para uso oficial)  
1-866-583-1527 (Línea gratis de interpretación)

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

---

Seattle Children's ofrece servicios gratis de interpretación para pacientes, miembros de la familia y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de recursos para las familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1986, 2003, 2004, 2009-2011 Seattle Children's, Seattle, Washington. Derechos reservados.

7/11  
PE226 S