

En el marco de las III Jornadas de Nutrición Pediátrica, organizadas por Nutricia

Nutrición, masajes y medidas posturales, claves para los trastornos gastrointestinales funcionales del lactante

- Los trastornos gastrointestinales funcionales (TGF), como cólicos, reflujo o estreñimiento, son un conjunto de síntomas gastrointestinales, no explicados por alteraciones estructurales o bioquímicas, pero que interfieren en la calidad de vida del lactante.
- La nutrición es la base de todo: en los bebés con cólicos hay que valorar si existe alguna posible intolerancia o alergia y evaluar el tipo de leche. En casos de reflujo, la maduración del esfínter esofágico inferior junto con la introducción de la alimentación complementaria suele ser suficiente para controlar el problema y para situaciones de estreñimiento, basta un aporte adecuado de fibra en la dieta.
- Susana Bravo, matrona y fundadora de SusMatronas, da “Las 7 claves del buen masaje anticólicos”.

Madrid, 19 de abril de 2022.- Los trastornos gastrointestinales funcionales (TGF) son un conjunto de síntomas gastrointestinales, no explicados por alteraciones estructurales o bioquímicas, que interfieren en la calidad de vida del lactante y, por ende, en la de sus familias. En palabras de la **Dra. Gema García Ron, pediatra en el Centro de Salud La Rivota de Alcorcón (Madrid):** “Clínicamente, estos trastornos no suponen importantes complicaciones para el bebé. Aunque tienden a desaparecer espontáneamente, para las familias puede llegar a generar cierta ansiedad y visitas frecuentes al pediatra”.

En el marco de las **III Jornadas de Nutrición Pediátrica, organizadas por Nutricia, la marca de nutrición clínica de Danone**, dos expertas han puesto el foco en la definición y el tratamiento de algunos de los principales trastornos gastrointestinales funcionales – a través del abordaje nutricional y postural, primera línea de tratamiento recomendada por las guías de nutrición pediátrica – como son los cólicos, el reflujo y el estreñimiento.

El cólico infantil o del lactante es un síndrome conductual que afecta a bebés sanos durante los primeros cuatro meses de vida. Se estima que hasta un 40% de los lactantes sufren este tipo de episodios, que generan irritabilidad y un llanto inconsolable¹. Por su parte, “*el reflujo o regurgitación es la subida del contenido gástrico hacia la boca de manera involuntaria y sin esfuerzo que afecta a un 70% de los bebés. El estreñimiento se define como una disminución en la frecuencia de las deposiciones, pero donde también juega un papel importante la consistencia y el dolor asociado a la defecación. Llegar a afectar hasta a un 15% de los pequeños*”, explica la **Dra. García**.

El papel de la nutrición en los TGF

En palabras de **Susana Bravo, matrona y fundadora de SusMatronas:** “La nutrición es la base de todo. En el caso de los bebés con cólicos alimentados con leche materna, la principal causa suele ser un mal agarre. Esto provoca que se ingieran muchos gases que se acumulan y cuesta eliminar. Además, hay que valorar alguna posible intolerancia o alergia. En el caso de los bebés alimentados con leche de fórmula, también es clave evaluar el tipo de leche y cómo se administra el biberón, si esperan a que lllore, si hay una sobrealimentación, o si al preparar la leche se agita demasiado, generando más burbujas y, con ello,

aumentando la ingesta de gases. También es importante administrar el biberón lo más incorporado posible, parando cada 15-20 tragos y ayudando a expulsar los gases varias veces durante la toma”.

Por su parte, la **Dra. García** reconoce que *“en casos de reflujo, la maduración del esfínter esofágico inferior junto con la introducción de la alimentación complementaria suele ser suficiente para resolver el problema. Para situaciones de estreñimiento, basta un aporte adecuado de fibra en la dieta para controlar el problema”.*

¿Cómo podemos identificar y abordar estos trastornos?

Según señala la **Dra. García** *“es habitual recurrir a medidas posturales para ayudar a los bebés que sufren reflujo y estreñimiento. Para el reflujo, la posición semi incorporada es especialmente útil en mayores de 12 meses. Para el estreñimiento, los masajes abdominales junto con una dieta adecuada pueden ayudar al bebé a un manejo adecuado de las heces”.*

En el caso de los cólicos, **Susana Bravo** explica la regla del tres para detectarlos en el bebé: *“un llanto que dura más de 3 horas, durante más de 3 días a la semana y que persiste más de 3 semanas. También podemos realizar una palpación en el abdomen, observaremos cómo está timpánico -sonido como de tambor que al palpar producen algunas cavidades del cuerpo cuando están llenas de gases- y voluminoso”.* Ante esta situación, la experta aconseja realizar masajes, ya que *“dar un masaje a un bebé es algo que comunica amor, libera tensiones y, además, produce cambios fisiológicos que ayudan a los bebés a crecer y a desarrollarse, estimulando el sistema nervioso cerebral y mejorando el funcionamiento de su sistema inmunitario”.*

Las 7 claves de un buen masaje anticólicos

La matrona Susana Bravo recoge las claves para realizar un buen masaje cuando nuestro bebé sufre cólicos:

1. **Lo primero y más importante es la creación de un ambiente agradable y cómodo.** Nos colocaremos en la cama, el sofá o una colchoneta, donde más relajados estemos. Añadir algún olor y música relajante también puede resultar favorable.
2. **Ubicarnos en una habitación caliente,** ya que el bebé estará sin ropa durante el masaje.
3. **Evitar el móvil o dispositivos** que puedan interrumpir la sesión de masaje.
4. **Realizar movimientos amplios, lentos y rítmicos en el abdomen,** con la presión suficiente para que resulten agradables y estimulantes al mismo tiempo.
5. **Evitar dar el masaje al bebé con un tacto poco profundo,** ya que produce cosquilleo.
6. **En la medida de lo posible, debe utilizarse casi toda la mano** para amoldarnos al cuerpo del bebé. Ejerceremos una presión suave pero firme en el abdomen, la suficiente para fomentar la circulación sanguínea y hacer saber que tu pequeño está en buenas manos.
7. **No se recomienda realizar masajes a aquellos bebés que padezcan enfermedades agudas, otitis o fiebre,** ya que su piel estará más sensible y no desearán ser excesivamente tocados.



Acerca de Nutricia

Desde 1896, Nutricia ha sido pionera en ofrecer soluciones nutricionales que ayuden a las personas a vivir más tiempo, con una mejor calidad de vida. Basándose en más de un siglo de investigación e innovación, Nutricia ha aprovechado el poder de la nutrición que salva y cambia vidas, para crear un portfolío pionero en nutrición especializada que puede cambiar la trayectoria de la salud a lo largo de la vida. Con sus soluciones nutricionales, Nutricia apoya el crecimiento y desarrollo saludable durante los primeros 1.000 días, y ayuda a abordar algunos de los mayores desafíos de salud del mundo: nacimiento prematuro; fallo de medro (crecimiento insuficiente); alergia alimentaria; enfermedades metabólicas raras; enfermedades crónicas y relacionadas con la edad, como fragilidad, cáncer, infarto y enfermedad de Alzheimer temprana. Como parte de Danone, Nutricia incluye la visión de la compañía “One Planet. One Health”. Una visión que refleja la conexión entre la salud de las personas y la salud del planeta y que, por tanto, busca proteger y nutrir a ambas.

Para obtener más información, visite www.nutricia.com

Contacto de prensa

Danone Specialized Nutrition
Marta Olmos
marta.olmos@danone.com
682 746 613

Omnicom PR Group
Olalla Loureiro / Alba Martín
equipo.almiron@omnicomprgroup.com
91 91 42 700

ⁱ AEPAP https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v15s23/sup23_09.pdf