

1. ¿Qué son los cólicos del lactante?

Los cólicos del lactante son episodios de llanto intenso y difícil de consolar en bebés pequeños que, por lo demás, están sanos.

Suelen aparecer en las primeras semanas de vida y son más frecuentes:

- Al final de la tarde
- En la noche

👉 **No son una enfermedad ni indican que algo esté “mal” en el bebé.**

Se habla de cólico cuando el llanto:

- Llorar más de 3 horas al día,
- Más de 3 días a la semana,
- Durante al menos 3 semanas.

🕒 ¿Hasta cuándo duran los cólicos?

- Suelen iniciar entre las 2 y 3 semanas de vida.
- Alcanzan su pico alrededor de las 6–8 semanas.
- Disminuyen de forma gradual.
- Generalmente desaparecen hacia los 3–4 meses.

👉 **Este patrón coincide con lo que hoy se conoce como la curva normal del llanto del lactante.**



2. ¿Qué sabemos hoy sobre los cólicos?

Actualmente se entiende que los cólicos no son solo un problema digestivo, sino el resultado de varios factores combinados:

- **Inmadurez del sistema nervioso:** El bebé tiene dificultad para autorregularse (calmarse solo) y es más sensible a estímulos como el ruido o la luz.
- **Inmadurez digestiva:** Su intestino aún está en desarrollo, lo que puede causar mayor sensibilidad a los gases y a los movimientos intestinales.
- **Aire tragado:** Al succionar durante la alimentación o al llorar, el bebé puede tragar aire que luego le causa molestias.
- **Adaptación al mundo exterior:** Salir del útero a un entorno con luces, sonidos y cambios constantes es un proceso que puede generar estrés en el bebé.
- **Alergias o intolerancias (en raros casos):** Una intolerancia a las proteínas de la leche de vaca puede ser una causa, pero requiere diagnóstico médico.

 **El llanto es una forma inmadura de comunicación, no un signo de mal comportamiento ni de mala crianza.**



3. ¿Cómo aliviar los cólicos en casa?

Estas medidas son seguras, recomendadas y basadas en orientación actual.



1. Contención y cercanía

- Cargar al bebé en brazos o en un portabebés ergonómico.
- Contacto piel con piel.
- Sostenerlo en posición vertical.



Cargar al bebé no lo malcría; le ayuda a regularse.



2. Ambiente tranquilo y predecible

- Reducir ruidos y luces fuertes.
- Evitar exceso de visitas o estímulos.
- Mantener rutinas similares cada día.



Menos estímulos = más calma.



3. Rutina calmada al final del día

- Actividades suaves antes de la noche.
- Baño tibio.
- Voz suave y movimientos lentos.

Esto ayuda al bebé a pasar del estado de vigilia al descanso.



4. Masajes y movimiento suave

- Masajes abdominales con movimientos circulares suaves.
- Flexionar suavemente las piernas hacia el abdomen.
- Balanceo lento en brazos o mecedora.





5. Calor suave

- Pañito tibio (no caliente) sobre el abdomen.
- Ayuda a relajar y brindar confort.



6. Atención a la alimentación

- Mantener al bebé en buena posición al alimentarlo.
- Hacer pausas para eructar.
- Evitar prisas durante las tomas.



Una técnica calmada reduce la entrada de aire.

4. Prevención: qué puede ayudar

No siempre se puede evitar el cólico, pero sí reducir su intensidad.



Mantener rutinas tranquilas y predecibles.



Evitar la sobreestimulación, especialmente por la tarde.



Cargar al bebé con frecuencia durante el día.



Crear un ambiente tranquilo para las tomas y revisar la técnica de alimentación.



Revisar que no haya otros malestares (ropa apretada, temperatura).



5. Lo que NO se debe hacer

- No usar remedios caseros, infusiones ni plantas medicinales (pueden ser peligrosos).
- No dar medicamentos para gases o cólicos sin indicación de su pediatra.
- No sacudir nunca al bebé (riesgo de lesiones graves).
- No culparse: los cólicos no son culpa de los padres, son una etapa.
- No cambiar constantemente de estrategia de calma.
- No sobreestimar “para que se canse”.



6. 🧑🏻‍🦲 Señales de alarma (cuándo consultar)

El llanto del cólico debe ser en un bebé sano. Busca atención médica de inmediato si el bebé presenta:

Fiebre 🚨

Temperatura $\geq 38^{\circ}\text{C}$ / 100.4°F .

Vómitos 🚨

Vómitos persistentes, frecuentes o con fuerza (en proyectil).

Heces anormales 🚨

Diarrea constante o presencia de sangre.

Rechazo del alimento 🚨

El bebé no quiere comer o come mucho menos de lo habitual.

Estado general 🚨

Somnolencia excesiva, dificultad para despertarlo, palidez o coloración azulada.

Respiración 🚨

Respiración rápida, agitada o con pausas.

Tipo de llanto 🚨

Un llanto que cambia de patrón, es muy agudo, parece de dolor y no se calma con nada.



7. El bienestar del cuidador también importa

Hoy se reconoce que:

- Los bebés perciben el estrés y la tensión de sus cuidadores.
- Padres y madres agotados pueden sentirse desbordados, lo cual es normal.

Recomendaciones importantes:

- Turnarse con otro adulto para cuidar al bebé.
- Tomar pausas cortas para respirar y recuperar la calma.
- Pedir ayuda a familiares o amigos sin sentir culpa.

👉 **Cuidarte también es cuidar a tu bebé.**

8. Mensaje final para padres

Los cólicos pueden ser frustrantes, pero no son culpa de los padres, no indican enfermedad y desaparecen solos entre los 3 y 4 meses de vida generalmente.

Tu bebé está creciendo, su sistema digestivo se está madurando y estos episodios son temporales.

✨ **Con paciencia, rutinas calmadas y las medidas descritas, la mayoría de los bebés mejoran notablemente. Si te causa inquietud, no dudes en consultar a tu médico.**



Contexto e Introducción

Escuchar llorar a un bebé de manera prolongada e inconsolable puede ser una de las experiencias más angustiantes para los padres recientes. Los cólicos del lactante son episodios de llanto intenso en bebés por lo demás sanos y bien alimentados, que suelen aparecer en las primeras semanas de vida.

Es fundamental recordar que los cólicos no son culpa de los padres ni indican que haya un problema grave de salud; son una fase temporal del desarrollo. Esta guía busca ofrecer consuelo, comprensión y estrategias de manejo para ayudar a las familias a atravesar esta etapa desafiante con mayor serenidad.



¿Qué son exactamente los cólicos del lactante?

Se definen típicamente por la 'regla del tres': llanto intenso e inconsolable durante más de tres horas al día, más de tres días a la semana, durante al menos tres semanas, en un bebé sano y bien alimentado. Suelen empeorar al final de la tarde o noche.

¿Qué causa los cólicos?

La causa exacta sigue siendo desconocida. Se cree que es una combinación de factores: inmadurez del sistema digestivo, gases, sobreestimulación del entorno, y el proceso natural del bebé para adaptarse al mundo exterior y regular sus emociones.

¿Cómo puedo calmar a mi bebé durante un episodio de cólicos?

Puedes probar el porteo, movimientos rítmicos suaves (mecerlo), sonidos blancos (como el ruido de un ventilador), masajes infantiles en la barriguita, o un baño tibio. Si te sientes abrumado/a, es seguro dejar al bebé en la cuna un momento para respirar y calmarte.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

