



(<https://gikids.org/?lang=es>)

# GERD & Reflux

## ¿Qué es el reflujo?

Cuando comemos, los alimentos pasan de la boca al esófago, hasta llegar al estómago. Una vez que el estómago empieza a digerir los alimentos, estos continúan moviéndose hacia el intestino delgado.

Cuando los alimentos que se encuentran en el estómago, se regresan al esófago, se le llama reflujo gastroesofágico (RGE). La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) ocurre cuando el movimiento continuo de los contenidos estomacales, provoca daños al esófago o interfiere con el sueño, la alimentación, el desarrollo o el crecimiento.

RGE (reflujo) y ERGE a menudo se utilizan sin distinción, pero son diferentes.

## ¿Qué tan común es el reflujo?

El RGE ocurre en la mayoría de los bebés sanos. Hasta un 50% de los bebés muestran algún signo de RGE, como regurgitar diariamente. La mayoría de estos niños no tienen ERGE.

La ERGE es más común en los bebés que nacieron antes de tiempo, o que padecen una afección que afecta la respiración, como la fibrosis quística o la displasia broncopulmonar, o que padecen una abertura en el diafragma, llamada hernia de hiato, o que sufren una discapacidad neurológica, o que han pasado por un proceso de reparación de un defecto congénito del esófago, llamado atresia esofágica.

## ¿Cuáles son los síntomas comunes del reflujo?

- Regurgitar o vomitar
- Irritabilidad
- Arqueamiento de la espalda
- Llanto

Estos síntomas no son específicos, especialmente en los niños menores de seis meses de edad. Lo cual significa que los síntomas pueden deberse a varias causas y no solo al reflujo.

## ¿Cuáles son los síntomas de la ERGE?

Todos los síntomas de reflujo mencionados anteriormente y/o cualquiera de los siguientes:

- Falta de crecimiento (el bebé no está ganando peso ni creciendo como se espera)
- Rechazo de la alimentación (el bebé no toma ni el biberón ni el pecho)
- Sangre en el vómito (la sangre puede ser de color rojo brillante, o la sangre digerida puede verse como granos de café)
- Respiración ruidosa al inhalar o exhalar
- Tos crónica
- Infecciones recurrentes del oído

Si su bebé está irritable, no aumenta de peso, o muestra otros signos de ERGE, consulte a su pediatra.

## ¿Cuáles son los “síntomas de peligro” que sugieren algo distinto a la ERGE?

Llame a su pediatra de inmediato si nota alguno de los siguientes “síntomas de peligro”:

- Fiebre
- Letargo
- Pérdida de peso
- Mollera abultada o dura al tacto
- Convulsiones
- Vómitos explosivos persistentes
- Vómitos por la noche (cuando no está siendo alimentado)
- Vómitos de color verde o amarillo
- Diarrea crónica
- Distensión abdominal
- Sangre en el pañal
- Problemas respiratorios

## ¿Cómo se diagnostica el reflujo?

Los médicos diagnostican el reflujo obteniendo un historial médico completo y haciendo un examen físico que descarte los “síntomas de peligro” de la ERGE.

## ¿Cómo se diagnostica la ERGE?

La ERGE también se diagnostica principalmente en base a un historial médico y examen físico completos. Se pueden hacer otros estudios para evaluar la cantidad de reflujo o descartar otros problemas. Estas pruebas pueden incluir:

- *Endoscopia superior:* Esta prueba se realiza bajo anestesia, lo que significa que su hijo recibirá medicamentos para dormirlo. Un gastroenterólogo utiliza una sonda flexible, con una cámara en el extremo, para ver el esófago y el estómago en busca de áreas dañadas. También puede tomar pequeñas cantidades de tejido (llamadas biopsias) para observarlas bajo un microscopio.
- *Sonda de pH o impedancia:* Esta prueba generalmente se hace junto con una endoscopia superior, pero puede hacerse sola. La prueba dura entre 18-24 horas, por lo que es posible que tenga que pasar la noche en el hospital. Se pasa una sonda delgada y flexible por la nariz, hasta llegar al punto donde se unen el esófago y el estómago. Luego, la sonda se conecta a un monitor para medir la frecuencia del reflujo. Se le pedirá que mantenga un registro de los alimentos y síntomas de su hijo para ayudar en la interpretación de los resultados de la prueba.
- *Serie GI superior:* Para esta prueba, su hijo tendrá que beber un líquido especial por el biberón. Este líquido se puede ver en las imágenes radiográficas, lo cual le permite al radiólogo examinar el esófago, el estómago y la primera parte del intestino delgado.

## ¿Cómo puedo ayudar a mi bebé con el RGE?

- Establezca una rutina de alimentación.
  - Dele porciones de comida pequeñas y frecuentes.
  - Hágalo eructar con más frecuencia.
  - Mantenga un horario de alimentación regular.
  - Separe cada alimentación por un mínimo de 2 a 2½ horas, desde el inicio de una alimentación, hasta el inicio de la siguiente.
  - Deje de alimentarlo en cuanto haya regurgitado.
- Evite los pañales o las pretinas apretadas para reducir la regurgitación.
- Manténgalo alejado del humo de cigarrillos.
- Colóquelo en posición vertical durante 30 minutos mínimo después de comer.
- Evite utilizar el asiento de seguridad para el auto mientras está en casa.
- Consulte a su pediatra sobre el uso de una fórmula espesante con cereal para reducir las regurgitaciones.
  - *Ojo:* La leche materna no se puede espesar, porque contiene enzimas que digieren los cereales.

## ¿Cómo se trata la ERGE?

Recomendamos tratar la ERGE gradualmente:

- El primer paso en el tratamiento es evitar la sobrealimentación (reduzca la cantidad de alimento en cada comida), aliméntelo con más frecuencia y/o utilice una fórmula espesante con cereal de arroz.
  - *¿Qué pasa con el arsénico en el arroz? — ¿debo usar avena?* Desde el 2016, la FDA ha establecido límites en la cantidad de arsénico permitida en el cereal de arroz para bebés. El

cereal de arroz se disuelve bien, es económico, y no obstruye el biberón. Se recomienda usar cereales de arroz con poco o nada de arsénico.

- Los espesantes de algarroba (en inglés se le conoce como carob bean o locust bean) están aprobados para dárselos a los bebés después de las 42 semanas de gestación y pueden utilizarse en la leche materna.
- El segundo paso en el tratamiento es eliminar la leche de vaca de la dieta de su bebé (o de la dieta de la madre si el bebé está siendo amamantado). Esto se suele hacer con una fórmula de proteína hidrolizada o a base de aminoácidos durante 2-4 semanas.
- El tercer paso en el tratamiento es referir al bebé a un pediatra gastroenterólogo para una evaluación adicional. Si esto no es posible, se recomienda un periodo de prueba, de 4-8 semanas, con supresores de ácido. Si los síntomas mejoran, el medicamento se suspende poco a poco para ver si los síntomas regresan.

## ¿Dónde puedo encontrar apoyo para mí y mi familia, que nos ayude a sobrellevar el RGE o la ERGE?

- Sepa que no está solo(a).
- Todos los bebés lloran. El bebé promedio de 6 semanas de vida está irritable o llora durante más de 1 hora al día, y hasta el 35% de los bebés están irritables o se quejan durante más de 2 horas al día. Esto mejora a medida que los bebés crecen. A los tres meses de edad, la mayoría de los bebés lloran menos de 1 hora al día. No todo el llanto o la irritabilidad está relacionada con el RGE o la ERGE.
- Establezca buenos hábitos de sueño para usted y su bebé. Si es posible, tome una siesta cuando el bebé esté tomando su siesta. Hable con su pediatra para encontrar estrategias de sueño que funcionen para usted y su familia.
- Pida ayuda. Aunque la ayuda no siempre esté disponible, si cuenta con alguien que le puede ayudar, considere pedirle que la releve durante unas horas o que le ayude con una de las alimentaciones nocturnas.
- No existe un padre/una madre perfecta. Puede haber momentos en los que no encuentre la manera de consolar a su hijo. La crianza de los hijos involucra probar y errar. Lo que le funciona a una familia puede no funcionar para la suya. Está bien acostar a su bebé durante 5-10 minutos para ver si puede calmarse solo.
- Aparte tiempo para su familia. Lidar con el reflujo es un esfuerzo de equipo, y todos los miembros de la familia necesitan sentirse reconocidos y escuchados. Pase tiempo con sus hijos mayores, y deje que expresen sus sentimientos acerca de tener a un nuevo bebé que puede necesitar más atención. Pase tiempo con su pareja (o amigos).
- Cuide de usted misma. Trate de encontrar 30 minutos al día en los que pueda enfocarse en usted misma.
- Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, hable con su médico o profesional de salud mental sobre la depresión después del parto:

- Siente ganas de llorar, experimenta fatiga, insomnio (problemas para dormir), y sentimientos de pérdida que duran más de 10 días después del nacimiento de su hijo.
- Experimenta alguno de los siguientes síntomas por dos semanas o más:
  - Lloro con más frecuencia
  - No tiene energía para cuidar de sí misma o del bebé
  - Se siente deprimida o desesperanzada
  - Tiene poco interés en las actividades que antes disfrutaba

## Datos breves

- El RGE (reflujo) es normal en los bebés. El músculo que evita el RGE sigue madurando a medida que los bebés crecen. Las regurgitaciones tienden a alcanzar su punto máximo a los 4 meses de edad, y la mayoría de los bebés dejan de hacerlo a los 12 meses.
- La ERGE ocurre cuando el reflujo causa síntomas que interfieren con el crecimiento, el desarrollo o el sueño.

## Fuentes de información

Lightdale, J. R., Gremse, D. A., & Section on Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (2013).

Gastroesophageal reflux: management guidance for the pediatrician. *Pediatrics*, 131(5), e1684–e1695. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-0421>

Rosen, R., Vandenplas, Y., Singendonk, M., Cabana, M., DiLorenzo, C., Gottrand, F., Gupta, S.,

Langendam, M., Staiano, A., Thapar, N., Tipnis, N., & Tabbers, M. (2018). Pediatric gastroesophageal reflux clinical practice guidelines: Joint recommendations of the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition and the European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition. *Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition*, 66(3), 516–554. <https://doi.org/10.1097/MPG.0000000000001889>

CopingGuideTemp.indd (gikids.org)

*Autor: Jordan Trotter-Busing, NP*

*Editor: Christine Waasdorp Hurtado, MD, MSCS, FAAP*

*Marzo 2023*