

# Guía Casera para Padres

## GERD (Enfermedad por reflujo gastroesofágico)



### LOS BEBÉS REGURGITAN (0 -24 meses de edad)

#### El reflujo y su bebé

El reflujo gastroesofágico (GER abreviación en inglés) ocurre durante o después de una comida, cuando el contenido del estómago se regresa al tubo que conecta la boca con el estómago. El GER ocurre seguido en lactantes normales. La mayoría de lactantes con GER están felices y saludables aunque regurgiten o vomiten. La regurgitación tiende a alcanzar el máximo a los 4 meses y la mayoría de lactantes deja de regurgitar a los 12 meses de edad.

Si su bebé está regurgitando sin molestias y tiene una adecuada ganancia de peso, entonces es probablemente un regurgitador normal.

Cosas que Ud. puede hacer en casa para ayudar a reducir la regurgitación:

- Evite la sobrealimentación
  1. No alimente al bebé de nuevo después de que regurgite - espere hasta el próximo alimento.
  2. Consulte con su doctor para ver si el bebé está tomando biberones con la cantidad apropiada o está lactando durante la cantidad apropiada de tiempo.
- Para los lactantes alimentados con fórmula, se puede espesar el alimento (1 cucharada de cereal de arroz por onza de fórmula)
  1. Pellizque la punta del chupón entre los dedos índice y pulgar.
  2. Haga una pequeña abertura en la punta del chupón con la esquina de una hoja de afeitar estéril. La hoja permite un corte exacto y previene que el chupón se haga tiras.
  3. Empiece con una abertura pequeña y agrándela a medida que lo necesite hasta que la fórmula esté fluyendo fácilmente.
- Para los lactantes alimentados con fórmula, pruebe una fórmula hipoalérgica durante 2 semanas
- Mantenga al lactante erguido durante por lo menos 30 minutos después de las comidas
- En casa, evite poner al niño en la posición de asiento de automóvil
- Evite pañales y cinturones elásticos apretados
- Evite la exposición al humo del tabaco

La mayoría de lactantes con GER se beneficiará con el tratamiento arriba indicado. Si los síntomas son severos o persistentes, entonces su proveedor primario de salud puede considerar el tratamiento con medicación o referirlo a un gastroenterólogo pediátrico.

### Síntomas preocupantes de enfermedad por reflujo en lactantes (0 - 24 meses de edad)

(Síntomas experimentados por su bebé)

1. Vómito asociado con
  - Sangre
  - Líquido verde o amarillo
  - Escasa ganancia de peso
2. Llanto inconsolable o severo e irritabilidad
3. Negativa persistente a comer
  - Escaso crecimiento o retardo en el crecimiento
  - Dificultades para comer
4. Problemas respiratorios
  - Dificultad para respirar
  - Episodios repetidos de neumonía
  - Paro respiratorio
  - El niño se pone azul
  - Tos crónica
  - Sibilancias

Si tiene inquietudes, hable con su proveedor de salud.

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** esta información, de la Fundación para la Salud Digestiva y Nutrición de los Niños (abreviada CDHNF en inglés) y de la Sociedad Americana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (abreviada NASPGHAN en inglés) se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que Ud. consulte a su doctor sobre su condición específica

Por favor, dé vuelta a la hoja para leer la guía casera para niños mayores y adolescentes con GERD



## ¿QUÉ PASA CON EL ESTÓMAGO DE MI NIÑO? (2-12 años de edad)

### El reflujo y su niño

El reflujo gastroesofágico (GER abreviación en inglés) ocurre durante o después de una comida, cuando el contenido del estómago se regresa al tubo que conecta la boca con el estómago.

La mayoría de niños puede disminuir su reflujo con cambios en su estilo de vida y dieta:

- Haga que su niño coma más seguido comidas más pequeñas
- Evite comer 2 a 3 horas antes de acostarse
- Eleve la cabecera de la cama 30 grados
- Evite bebidas carbonatadas, chocolate, cafeína, y alimentos ricos en grasa (papas fritas y pizza) o que contengan mucho ácido (cítricos, encurtidos, productos del tomate) o comidas picantes.
- Evite las comidas abundantes antes del ejercicio
- Ayude a su niño a perder peso si tiene sobrepeso
- Evite la exposición al humo del tabaco

La mayoría de niños con GER se beneficiará con el tratamiento arriba indicado. Si los síntomas son severos o persistentes, entonces su proveedor primario de salud puede considerar el tratamiento con medicación o referirlo a un gastroenterólogo pediátrico.

## Síntomas preocupantes de enfermedad por reflujo en niños (2 - 12 años de edad)

(Síntomas experimentados por su niño.)

1. Episodios repetidos de vómito con
  - Sangre
  - Líquido verde o amarillo
  - Escasa ganancia o pérdida de peso
2. Sensación frecuente de comida o líquido que sube a la parte inferior de la garganta o posterior de la boca
3. Molestia frecuente en el estómago o pecho
4. Problemas al tragar
  - Molestia durante el acto de tragar
  - Dolor al tragar
  - Sensación de que la comida se atasca cuando baja
5. Problemas respiratorios
  - Sibilancias
  - Tos crónica o neumonía recurrente
  - Ronquera
  - Asma

Si tiene inquietudes, hable con su proveedor de salud.



## HARTO DE ESTAR ENFERMO (13 años y más)

### El reflujo y su adolescente

El Reflujo Gastroesofágico (GER abreviación en inglés) ocurre durante o después de una comida, cuando el contenido del estómago se regresa al tubo que conecta la boca con el estómago.

La mayoría de adolescentes puede disminuir su reflujo con cambios en su estilo de vida y dieta:

- Haga que su adolescente coma más seguido comidas más pequeñas
- Evite comer 2 a 3 horas antes de acostarse
- Eleve la cabecera de la cama 30 grados
- Evite bebidas carbonatadas, chocolate, cafeína y comidas ricas en grasa (papas fritas y pizza) o que contengan mucho ácido (cítricos, encurtidos, productos del tomate) o comidas picantes.
- Evite las comidas abundantes antes de hacer ejercicio
- Ayude a su adolescente a perder peso si tiene sobrepeso
- Evite fumar cigarrillos
- Evite beber alcohol

La mayoría de adolescentes con GER se beneficiará con el tratamiento arriba indicado. Si los síntomas son severos o persistentes, entonces su proveedor primario de salud puede considerar el tratamiento con medicación o referirlo a un gastroenterólogo pediátrico.

## Síntomas preocupantes de enfermedad por reflujo en adolescentes (13 años y más)

(Síntomas experimentados por su adolescente.)

1. Episodios repetidos de vómito con
  - Sangre
  - Líquido verde o amarillo
  - Escasa ganancia o pérdida de peso
2. Sensación frecuente de que comida o líquido sube a la parte inferior de la garganta o posterior de la boca
3. Frecuente incomodidad en el estómago o pecho
  - Acedía
4. Problemas al tragar
  - Molestia con el acto de tragar
  - Dolor al tragar
  - Sensación de que la comida se atasca al bajar
5. Problemas respiratorios
  - Sibilancias
  - Tos crónica o neumonía recurrente
  - Ronquera
  - Asma

Si tiene inquietudes, hable con su proveedor de salud.

## SU FUENTE PARA LA INFORMACIÓN SOBRE GERD PEDIÁTRICA

Oficina Nacional de la CDHNF, P.O. Box 6, Flourtown, PA 19031 • Teléfono: 215-233-0808 Fax: 215-233-3918 • [www.KidsAcidReflux.org](http://www.KidsAcidReflux.org) • [www.TeensAcidReflux.org](http://www.TeensAcidReflux.org)

[WWW.CDHNF.ORG](http://WWW.CDHNF.ORG) • [WWW.NASPGHAN.ORG](http://WWW.NASPGHAN.ORG)

El apoyo educativo para la Campaña Educativa de CDHNF sobre la GERD Pediátrica fue proporcionado por el patrocinador principal TAP Pharmaceutical Products Inc. Para ordenar más de este recurso u otros materiales de la CDHNF, mándenos un correo electrónico a: [CDHNFmaterials@gmail.com](mailto:CDHNFmaterials@gmail.com)