

# Guía casera para padres sobre la ERGE *(enfermedad por reflujo gastroesofágico)*



## LA REGURGITACIÓN SUCEDE (0-24 meses) *El reflujo y su bebé*

El reflujo gastroesofágico (RGE) ocurre durante o después de una comida cuando el contenido del estómago se regresa hacia el tubo que conecta la boca con el estómago. El RGE ocurre a menudo en lactantes normales. La mayoría de lactantes con RGE se ven contentos y saludables aunque regurgiten o vomiten. La regurgitación tiende a alcanzar más intensidad 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 está aumentando adecuadamente de peso, entonces es probablemente un regurgitador normal.

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

- Evite sobrealimentarlo
  1. No alimente al bebé nuevamente después de que regurgite - espere hasta la próxima alimentación.
  2. Consulte a su doctor para ver si el bebé está tomando biberones con la cantidad adecuada o está lactando una apropiada cantidad de tiempo.
- Para lactantes alimentados con fórmula, se puede espesar el alimento (1 cucharada de cereal de arroz por cada onza de fórmula)
  1. Pellizque la punta del chupón entre el dedo índice y el pulgar.
  2. Haga una pequeña abertura en la punta del chupón con el filo de una hoja de afeitar estéril. La hoja permite un corte preciso y previene rasgar el chupón.
  3. Empiece con una abertura pequeña y agrándela según la necesite hasta que la fórmula fluya fácilmente.
- En lactantes alimentados con fórmula, pruebe una fórmula hipoalérgica por 2 semanas
- Mantenga al bebé en posición recta durante por lo menos 30 minutos después de alimentarlo
- Evite en casa la posición de asiento de automóvil
- Evite pañales ajustados y cinturones elásticos
- Evite la exposición al humo de tabaco



A la mayoría de lactantes con RGE se los puede ayudar con el tratamiento indicado arriba. Si los síntomas son severos o persistentes, entonces su proveedor de cuidado primario puede considerar el uso de medicación o referir al niño 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 amarillento
  - Poca ganancia de peso
2. Llanto inconsolable o severo e irritabilidad
3. Persistente rechazo del alimento
  - Poco crecimiento o fracaso para crecer
  - Dificultad para comer
4. Problemas respiratorios
  - Dificultad para respirar
  - Repetidos episodios de neumonía
  - Pausas en la respiración
  - El niño se pone azul
  - Tos crónica
  - Sibilancias

Si Ud. tiene alguna inquietud, hable con su proveedor de salud.

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** Esta información es proporcionada por la Asociación Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (NASPGHAN) y por la Fundación de Salud Digestiva y Nutrición Infantil como información general y no como base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es sumamente importante que consulte a su médico sobre la condición específica de su niño.

*Por favor vuelva la página y encontrará las guías caseras para niños mayores y adolescentes con ERGE*





## ¿QUÉ PASA CON EL ESTÓMAGO DE MI NIÑO? (niños de 2 a 12 años) *El reflujo y su niño*

El reflujo gastroesofágico (RGE) ocurre durante o después de una comida cuando el contenido del estómago se regresa hacia el tubo que conecta la boca con el estómago.

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

- Haga que su niño coma porciones más pequeñas más a menudo
- Evite que coma 2 a 3 horas antes de ir a la cama
- 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 alimentos picantes
- Evite comidas abundantes antes del ejercicio
- Ayude a que su niño pierda peso si tiene sobrepeso
- Evite la exposición al humo del tabaco

La mayoría de niños con RGE se ayudará con el tratamiento mencionado arriba. Si los síntomas son severos o persistentes, entonces su proveedor de cuidado primario puede considerar el uso de medicación o referir al niño a un gastroenterólogo pediátrico.

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

(Síntomas experimentados por su bebé.)

1. Vómito a repetición asociado con:
  - Sangre
  - Líquido verde o amarillento
  - Pérdida o poca ganancia de peso
2. Sensación frecuente de alimentos o líquidos que llegan a la garganta o a la boca
3. Frecuentes molestias en el vientre o pecho
4. Problemas para tragar
  - Molestias durante el acto de tragar
  - Dolor al tragar
  - Sensación de que el alimento se queda atorado al bajar
5. Problemas respiratorios
  - Sibilancias
  - Tos crónica o neumonía recurrente
  - Ronquera
  - Asma

Si Ud. tiene alguna inquietud, hable con su proveedor de salud.



## HARTO Y CANSADO DE ESTAR ENFERMO (13 años y más) *El reflujo y su adolescente*

El reflujo gastroesofágico (RGE) ocurre durante o después de una comida cuando el contenido del estómago se regresa hacia el tubo que conecta la boca con el estómago.

La mayoría de adolescentes son capaces de disminuir su reflujo con cambios en el estilo de vida y en la dieta:

- Haga que su adolescente coma porciones más pequeñas más a menudo
- Evite que coma 2 a 3 horas antes de ir a la cama
- 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 alimentos picantes
- Evite comidas abundantes antes del ejercicio
- Ayude a que su adolescente pierda peso si tiene sobrepeso
- Evite la exposición al humo del tabaco
- Evite que fume cigarrillos
- Evite que beba alcohol

La mayoría de los adolescentes con GER se ayudará con el tratamiento mencionado arriba. Si los síntomas son severos o persistentes, entonces su proveedor de cuidado primario puede considerar el uso de medicación o referir al niño a un gastroenterólogo pediátrico.

Síntomas preocupantes de enfermedad por reflujo en adolescentes (13 años de edad y mayores)

(Síntomas experimentados por su adolescente.)

1. Vómito a repetición asociado con:
  - Sangre
  - Líquido verde o amarillento
  - Pérdida o poca ganancia de peso
2. Sensación frecuente de alimentos o líquidos que llegan a la garganta o a la boca
3. Frecuentes molestias en el vientre o pecho
  - Acedía
4. Problemas para tragar
  - Molestias durante el acto de tragar
  - Dolor al tragar
  - Sensación de que el alimento se queda atorado al bajar
5. Problemas respiratorios
  - Sibilancias
  - Tos crónica o neumonía recurrente
  - Ronquera
  - Asma

Si Ud. tiene alguna inquietud, hable con su proveedor de salud.

### SU FUENTE DE INFORMACIÓN PARA LA ERGE PEDIÁTRICA

Oficina Nacional 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)

W W W . C D H N F . O R G • W W W . N A S P G H A N . O R G

El apoyo educativo para la campaña de CDHNF de educación sobre ERGE pediátrica fue proporcionado por el patrocinador principal: Productos Farmacéuticos TAP Inc.