

Abstinencia del recién nacido: Pautas para las familias en el hospital y en casa

A su bebé le diagnosticaron abstinencia del recién nacido o síndrome de abstinencia neonatal (neonatal abstinence syndrome, NAS). Esta hoja de datos explica las causas y síntomas de la abstinencia del recién nacido. También explica qué podría pasar al cuidar de un bebé que tiene abstinencia. Esperamos que estos consejos les sirvan a usted y a su bebé para atravesar este proceso de manera más cómoda y segura.

Abstinencia del recién nacido

La **abstinencia del recién nacido** se refiere a un grupo de síntomas que a veces se observan en un bebé cuya madre usó ciertas drogas o medicamentos durante el embarazo. También se conoce la abstinencia del recién nacido como síndrome abstinencia neonatal o NAS.

Los síntomas suelen aparecer entre 1 y 7 días después del nacimiento. Los síntomas pueden ser leves o graves pero por lo general desaparecen para cuando el bebé tiene 6 meses.

¿Cuál es la causa?

La abstinencia del recién nacido puede aparecer después de que un bebé estuvo expuesto a ciertas sustancias antes de nacer. Los síntomas surgen a medida que el cuerpo del bebé se ajusta a la vida fuera del útero y deja de recibir las drogas o medicamentos que la madre usó durante el embarazo.

Muchas sustancias distintas —incluidos algunos medicamentos recetados— pueden provocar abstinencia en un recién nacido. Las sustancias más comunes relacionadas con la abstinencia son:

- **Opioides:** drogas ilegales como heroína y opio; medicamentos como codeína, morfina, metadona, Vicodin, Percocet, Oxycontin, Demerol, Suboxone
- **Barbitúricos:** Fioricet y fármacos con nombres que terminan en “al” o “tal”; algunos nombres comunes son "phennies" (fenazepam), chaquetas amarillas ("yellow jackets") y Amytal.
- **Benzodiazepinas:** medicamentos como Valium, Xanax, Klonopin y Ativan
- **SSRI (inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina [selective serotonin reuptake inhibitors]):** medicamentos recetados para la depresión y la ansiedad, como citalopram (nombre comercial, Celexa), escitalopram (Lexapro), fluoxetina (Prozac), paroxetina (Paxil), sertralina (Zoloft)
- **Alcohol**

No todos los bebés nacidos de madres que consumieron una de esas sustancias durante el embarazo experimentarán abstinencia. Los expertos no saben con seguridad por qué afecta a algunos bebés y a otros, no. También es difícil saber qué tan malos serán los síntomas. Por eso, los padres y cuidadores de los recién nacidos deben estar al tanto de los síntomas que se podrían ver y de lo que pueden hacer para ayudar.

¿Cuáles son los síntomas?

Si tiene abstinencia, su bebé puede presentar algunos o todos estos síntomas:

- **Irritabilidad inusual, llanto continuo.** Comparado con otros recién nacidos, es posible que su bebé sea más **malhumorado** y **quisquilloso**. Es posible que el bebé lllore a menudo... y que **el llanto sea agudo**. Puede ser difícil **tranquilizar, calmar y consolar al bebé con las medidas usuales, como darle de comer, cambiarle el pañal y sostenerlo en brazos**.
- **Problemas para dormir.** Es posible que su bebé **duerma menos** que otros recién nacidos. En general, es posible que a su bebé **le cueste tranquilizarse** para ir a dormir... y es posible que **duerma solo por períodos cortos**. El bebé puede **bostezar mucho**.
- **Rigidez inusual, sobresaltos.** Los **brazos, piernas y espalda del bebé pueden estar inusualmente tiesos o rígidos**. Es posible que el bebé **se sobresalte fácilmente** y de manera exagerada.
- **Temblores, sacudidas.** Es posible que el bebé tiemble o se sacuda... o que parezca **agitado o tembloroso** en general.
- **Problemas para alimentarse, succionar.** La succión del bebé **puede ser débil, frenética o las dos cosas**. Eso dificulta que su bebé reciba suficiente leche cuando lo alimenta. Es posible que el bebé tenga una necesidad constante de succionar.
- **Diarrea y vómitos.**
- **Poco aumento de peso.** Después de la primera semana de vida, es posible que el bebé suba de peso lentamente o que no suba.
- **Respiración anormal.** La respiración del bebé puede ser rápida o irregular o con largas pausas entre las respiraciones.
- **Sudor.**
- **Estornudos, nariz congestionada.**
- **Problemas de piel.** La piel del bebé puede parecer en carne viva en algunos lugares. La cara y la zona del pañal suelen verse afectadas por desgarros de la piel.
- **Convulsiones.** Es posible que haya convulsiones pero no son tan frecuentes.

¿Cómo sabemos que se trata de abstinencia?

Los proveedores médicos diagnostican la abstinencia según los síntomas que ven en el bebé. Para ayudar a realizar el diagnóstico, los proveedores suelen usar una hoja de calificación, en la que se anotan los síntomas y su gravedad. En algunos casos, es posible que indiquen análisis para usted, el cordón umbilical del bebé, de movimientos intestinales o de orina. Esos análisis pueden identificar las sustancias a las que estuvo expuesto el bebé.

¿Cómo se trata la abstinencia del recién nacido?

El tratamiento de un recién nacido con abstinencia depende de los síntomas. Los cuidados del bebé pueden incluir lo siguiente:

- **Monitoreo adicional.** Se controlará al bebé con frecuencia en el hospital. Según los síntomas que observe el equipo de atención, es posible que el bebé necesite algunas pruebas y deba quedarse más tiempo en el hospital.

- **Medicamentos.** Algunos bebés necesitan medicamentos para manejar los síntomas o ayudar al cuerpo a ajustarse a la vida sin la sustancia a la que estuvo expuesto durante el embarazo.
- **Atención sensible.** Todos los recién nacidos necesitan una buena atención. Pero un bebé con abstinencia necesita atención especial para ayudarlo a descansar, comer y desarrollarse normalmente.

Atención sensible

Un bebé con abstinencia está sensible... y necesita una atención sensible. **En la siguiente sección de este folleto se describe cómo dar una atención sensible en el hospital y en el hogar.** Ofrece ideas para responder a síntomas específicos que tal vez vea en su bebé. Esas estrategias también promueven la formación del vínculo y les ayudan a usted y a su bebé a aprender a disfrutar uno del otro.

Recuerde que una gran parte de la atención sensible consiste en aprender la pistas que da el bebé para recibir consuelo y mostrar sus necesidades. Esas pistas son determinados comportamientos que usted puede aprender a interpretar. Pueden incluir cosas como llorar, sonreír, arquear la espalda, mirar fijo y voltear la cabeza. Tal vez le sirva escribir las pistas de su bebé y cómo responder para ayudarlo a comer bien, tranquilizarse, descansar, crecer e interactuar. Use la sección Notas en la última página de este folleto para escribir lo que aprenda de su bebé.

Aspectos básicos de la atención sensible de un bebé. En el hospital y en su casa, brinde a su bebé lo siguiente:

Cercanía

- Pase tanto tiempo como pueda con su bebé. Téngalo en brazos, cante o hablele suavemente y manténgalo cerca de usted.
- Duerma en la misma habitación que su bebé (**no en la misma cama**). Así será más fácil controlarlo. Acueste al bebé siempre boca arriba, en su propio moisés o cuna, sobre un colchón firme sin animales de peluche, mantas o almohadas. Mantenga la habitación a una temperatura agradable para usted... esa es la temperatura correcta para el bebé también.
- Mantenga contacto piel a piel cuando lo amamanta o en cualquier otro momento. Esa cercanía conforta al bebé y puede aliviar algunos síntomas de la abstinencia.

Tranquilidad, calma y regularidad

- Limite las visitas. El bebé estará mejor con menos gente y menos estimulación.
- Mantenga las cosas tranquilas. Las voces, la música y los teléfonos deben ser tranquilizantes y de tonos bajos.
- Evite los excesos de cualquier cosa: luces brillantes, frío, calor, muchos juguetes o juegos "divertidos". Un bebé que tiene abstinencia necesita descanso, no agitación. Guarde las sorpresas para más adelante.

- Siga una rutina. El bebé se sentirá tranquilo con un horario regular para comer, dormir y recibir cariño.

Posiciones y presiones cómodas

- Pruebe distintas maneras de **sostener** al bebé. El bebé puede sentirse más seguro y cómodo si lo sostiene sobre su hombro, o acurrucado en forma de C, o de lado o con el abdomen apoyado sobre sus muslos cuando usted está sentada. El personal de enfermería del hospital puede mostrarle posiciones que sean indicadas para su bebé.
- Experimente con masajes y el tacto. A muchos bebés los tranquiliza que los acaricien y les den palmaditas en forma firme y rítmica. Pruebe con darle palmaditas en la espalda y las nalgas mientras camina, se mece o lo acuna. (Evite el toque ligero y sutil... eso irrita a los bebés.) Cada bebé responde de manera diferente, así que observe la reacción del suyo. Si a su bebé no le gusta algo que usted intenta, deténgase y pruebe otra cosa. Si nada parece funcionar, llame a un profesional de la atención médica para pedir ayuda.

Paciencia y atención

- Observe los comportamientos y síntomas de su bebé. Escriba lo que observe. Comente esas cosas con el médico de su bebé. Muchas cosas que usted observa sobre su bebé son pistas de lo que le gusta o necesita.
- Sea receptiva. A medida que aprenda cómo se comunica su bebé, aprenderá a responder a lo que su bebé le dice.
- **Téngale paciencia a su bebé... y a usted misma.** Este período del recién nacido puede ser intenso, y la abstinencia puede ser un desafío adicional. Pida ayuda a medida que usted y su bebé avanzan juntos por este proceso.

Consejos para calmar un bebé para mamá o papá

Qué puede ver	Cosas que puede probar
<p>Irritabilidad, llanto. El bebé parece molesto, le cuesta calmarse, estuvo llorando durante mucho tiempo.</p>	<p>Sostenga al bebé piel a piel o abrigado y cerca de su cuerpo. Si el personal de enfermería del hospital le mostró cómo envolver al bebé, inténtelo. Mézase suavemente de lado a lado. Hamáquese en una mecedora. Tararee o cante en voz baja mientras se mueve. Haga un sonido de “shhhhh”... ese sonido consuela a muchos bebés. Atenúe las luces y deshágase de todo ruido o estimulación extras que haya en la habitación.</p>
<p>Problemas para dormir. El bebé no puede dormirse, no puede estar dormido mucho tiempo.</p>	<p>Pruebe los movimientos tranquilizadores descritos anteriormente —sostener al bebé cerca de su cuerpo, mecerse o hamacarse, hacer el sonido “shhhh”— en una habitación silenciosa. Mire si el bebé necesita un cambio de pañal.</p>
<p>Problemas para comer y succionar. La succión del bebé es débil o come poco. El bebé tiene una necesidad frenética o continua de succionar. El bebé regurgita mucho</p>	<p>Alimente al bebé cada vez que parezca hambriento y hasta que parezca satisfecho. Alimente al bebé lentamente. Déjelo descansar entre una alimentación y otra. Si el bebé se succiona mucho los puños o parece tener una fuerte necesidad de succionar (y no tiene hambre), dele un chupete o su dedo. Proteja las manos de su bebé con unas fundas. Para la regurgitación, mantenga al bebé en posición vertical durante un rato después de alimentarlo. Hágalo eructar delicadamente.</p>
<p>Nariz congestionada, estornudos, problemas para respirar.</p>	<p>Para mantener la nariz y la boca de su bebé libre de mocos, límpielas con un paño húmedo o con una pera de goma. No le ponga demasiada ropa ni lo envuelta demasiado apretado. Para dormir, acueste siempre al bebé boca arriba y solicite atención médica si observa alguno de los problemas respiratorios graves que figuran en la sección “Cuándo llamar al médico del bebé”.</p>

Preguntas frecuentes

- **¿El bebé estará afectado para siempre?**

La abstinencia es un proceso y se espera que los síntomas sean temporales. En ese aspecto, la abstinencia es diferente de un defecto de nacimiento que podría haber sido causado por la exposición a sustancias durante el embarazo.

Desde el inicio, usted debe hablar con el médico de su bebé de manera sincera y continua. Informe al médico sobre los síntomas de abstinencia o cualquier otro comportamiento o signo que le causen dudas. Comente los logros de su bebé y haga preguntas sobre la atención. Pida ayuda. En los próximos días, semanas y meses, el médico de su bebé puede guiarla a medida que su bebé crece y se desarrolla.

- **¿Puedo amamantar a mi bebé?**

La leche materna casi siempre es lo mejor para un recién nacido. Aunque esté tomando un medicamento recetado, la pequeña cantidad de medicamento que pasa a su bebé por la leche se suele considerar segura. No obstante, debe hablar con su médico acerca de amamantar y sus medicamentos recetados... y **no tome ningún otro medicamento no recetado o drogas sin primero consultar al médico del bebé para asegurarse de que esté bien amamantarlo.**

- **¿Puedo jugar con mi bebé?**

La interacción delicada y amorosa siempre está bien. Pero mientras el bebé esté teniendo síntomas o parezca visiblemente alterado, límitese a actividades simples como tararear, abrazarlo, sonreír, mecerse. Con el tiempo, los períodos de calma de su bebé deberían aumentar y usted podrá probar con más estimulación. Empiece lentamente. Cuando el bebé esté alerta y calmado, trate de bailar con él al ritmo de música suave. Muéstrole un juguete a su bebé. Ayúdelo a experimentar y explorar sensaciones nuevas relacionadas con el tacto, los olores y los ruidos. Si presta atención a las pistas de su bebé, hallará un buen lugar para jugar y aprender juntos.

- **¿Mi bebé necesita atención médica continua?**

Sí. Todos los bebés necesitan ver al médico regularmente, durante el primer año de vida y después. El médico del bebé debe controlar que el bebé esté creciendo y se esté desarrollando bien. Asegúrese de **asistir a todas las citas con el médico del bebé y llame si tiene preguntas.** Además, siga los consejos del recuadro “Cuándo llamar al médico del bebé”.

- **¿Cuándo dejará de tener síntomas mi bebé?**

Es difícil de predecir. Los síntomas de abstinencia comienzan y terminan en diferentes momentos según cada bebé. El proceso parece depender de varios factores, incluida la sustancia a la que estuvo expuesto el bebé. La mayoría de las veces, los síntomas de abstinencia se alivian después de unas semanas y desaparecen para cuando el bebé tiene 6 meses.

Antes de ir a casa

- Tómese un tiempo para aprender las pistas de su bebé
- Asegúrese de entender el plan de alta
- Asegúrese de que su bebé tenga su propio doctor antes de llevarlo a casa desde el hospital
- Piense en quiénes pueden ayudarla en su casa con las tareas diarias o quién puede ayudarla a llevar un registro de las citas, etc.

¿Qué pasa si no puedo afrontarlo?

Cuidar a un recién nacido puede ser emotivo y estresante... más todavía si el bebé tiene abstinencia. No trate de hacerlo sola. Pídale a un amigo o familiar que sea su persona “de rescate” para toda vez que necesite tomar un descanso de su bebé. Considere ver a un terapeuta o asistir a un grupo de apoyo. Tratarse bien a usted misma sirve para cuidar mejor a su bebé. Si no tiene a nadie más que la ayude, llame al hospital donde atendieron a su bebé y pida hablar con el trabajador social del hospital o el personal de enfermería de la nursery.

Cuándo llamar al médico del bebé

- Si llora durante más de 3 horas y no se calma con ninguna de las técnicas tranquilizadoras descritas en este folleto.
- Sacudidas intensas de brazos y piernas, incluso cuando usted trata de sostenerlas con cuidado. (Podría ser una convulsión.)
- Vómitos o diarrea (más que los habituales).
- Come poco... por ejemplo, el bebé come menos o se queda dormido varias veces a la hora de alimentarlo.
- NO ensucia el pañal en un período de 24 horas o moja menos de 4 pañales por día después del 4.º día de vida.

Información útil

PISTAS de que el bebé está...

Calmando: _____

Molesto: _____

Hambriento: _____

OTRAS COSAS que observo de mi bebé: _____

PARA RELAJAR Y CONSOLAR A MI BEBÉ, puedo:

SI ME SIENTO FRUSTRADA O ABRUMADA, puedo llamar a:

EL MÉDICO DE MI BEBÉ:

Nombre:

Teléfono: _____

INFORMACIÓN DEL SEGURO DE MI BEBÉ:

Nombre del plan de salud: _____

Número de póliza: _____

Número de teléfono: _____

Iniciativa de colaboración de mejora de la calidad perinatal de Indiana (Indiana Perinatal Quality Improvement Collaborative)