Dr Emilio Villa Alcázar
Doctor en medicina. Especialista en pediatría y neurología infantil
Colegiado Nº. 282830846, Madrid
Profesor Asociado de Pediatría, Hospital Clínico San Carlos

C/ Conde de Aranda 15 · 28001 Madrid, España
C/ Claudio Coello 117……28006 Madrid, España
Atención Domiciliaria
+34 670679761

PROBIÓTICOS EN LA INFANCIA

Qué sabemos y cuándo pueden ser útiles · Guía para familias

En España los pediatras seguimos las recomendaciones de la ESPGHAN, (Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas), que reúne a los más prestigiosos especialistas europeos y promueve recomendaciones basadas en la evidencia para mejorar la salud digestiva y nutricional de niños y adolescentes.

Los probióticos son microorganismos vivos presentes en algunos productos. Sus posibles beneficios dependen de la cepa concreta, la cantidad y el problema que se quiera tratar. No todos los probióticos sirven para lo mismo.

CÓLICO DEL LACTANTE

• En algunos bebés amamantados con pecho, determinadas cepas de probióticos pueden reducir el tiempo diario de llanto. La evidencia es más consistente en bebés alimentados exclusivamente con leche materna.

• Las cepas estudiadas incluyen:

- Lactobacillus reuteri DSM 17938 (Reuteri gotas, Casenbiotic, Pediakid Reuteri).
- Bifidobacterium animalis subsp. lactis BB-12.(Symbiolact gotas)

• En bebés alimentados con fórmula, el beneficio de L. reuteri DSM 17938 es mucho menor o no se ha demostrado de forma consistente. No se ha demostrado que dar probióticos de forma preventiva evite nuevos casos.

DIARREA AGUDA

• Lo más importante es evitar la deshidratación. Ofreced solución de rehidratación oral según las indicaciones sanitarias; los probióticos nunca la sustituyen.

• Algunas cepas concretas —como Lactobacillus rhamnosus GG (LGG), Saccharomyces boulardii o L. reuteri DSM 17938— pueden considerarse como complemento en determinados casos. El beneficio es variable y la recomendación es débil.

• No todos los productos que contienen probióticos son equivalentes: importan la cepa, la cantidad y la duración.

DIARREA ASOCIADA A ANTIBIÓTICOS

• En algunos niños, Saccharomyces boulardii o Lactobacillus rhamnosus GG (LGG) pueden ayudar a reducir el riesgo de diarrea relacionada con los antibióticos.

• Cuando el profesional sanitario lo considera indicado, suelen iniciarse junto con el antibiótico. Consultad antes de administrarlos, especialmente si el niño tiene enfermedades importantes o defensas bajas.

DOLOR ABDOMINAL FUNCIONAL

• En algunos niños con dolor abdominal funcional pueden considerarse cepas concretas, como L. reuteri DSM 17938 o LGG.

• El efecto no está garantizado y depende de la cepa. Si el dolor es persistente, intenso o se acompaña de otros síntomas, debe valorarlo el pediatra.

ESTREÑIMIENTO FUNCIONAL

• Actualmente, la evidencia resumida por ESPGHAN no respalda el uso rutinario de probióticos para tratar el estreñimiento funcional infantil.

• No los utilicéis como sustituto de las medidas y tratamientos indicados por el pediatra.

IDEAS CLAVE

• El efecto depende de la cepa concreta y de la dosis.

• No todos los productos ni todas las especies tienen los mismos efectos.

• En muchas indicaciones, la evidencia es limitada y las recomendaciones son débiles.

• No sustituyen la rehidratación oral, la alimentación adecuada ni la valoración pediátrica.

Dr Emilio Villa Alcázar
Doctor en medicina. Especialista en pediatría y neurología infantil
Colegiado Nº. 282830846, Madrid
Profesor Asociado de Pediatría, Hospital Clínico San Carlos

C/ Conde de Aranda 15 · 28001 Madrid, España
C/ Claudio Coello 117……28006 Madrid, España
Atención Domiciliaria
+34 670679761

USO SEGURO Y CUÁNDO CONSULTAR

Antes de dar un probiótico, consultad con vuestro pediatra o profesional sanitario. Es especialmente importante en niños con enfermedades graves o con defensas bajas.

Buscad atención médica si el niño presenta:

• El niño está muy decaído, cuesta despertarlo o presenta mal estado general.

• Orina mucho menos de lo habitual, tiene la boca muy seca, no tiene lágrimas o muestra otros signos de deshidratación.

• Hay sangre abundante en las heces, vómitos verdes o vómitos persistentes.

• El dolor abdominal es intenso o persistente, el abdomen está muy hinchado o el niño empeora.

• Es un lactante pequeño con fiebre o cualquier signo preocupante.

RECORDAD

No cambiéis la alimentación, no suspendáis tratamientos y no administréis probióticos por vuestra cuenta. En la diarrea, la solución de rehidratación oral es fundamental.

Información para familias basada en las recomendaciones ESPGHAN resumidas en su documento de posición de 2023 y en una revisión de 2026. La evidencia es limitada en algunas indicaciones y las recomendaciones deben individualizarse.