

Estreñimiento (Constipation)

El estreñimiento es un problema común. El niño con estreñimiento puede recibir tratamiento.

Las **evacuaciones*** en los niños son variables. Cada niño es diferente. La mayoría de los niños hacen pupú una o dos veces al día. Pero algunos niños pueden llevar tres días o más sin poder hacer pupú. Esto no significa que estén estriñidos.

Señales de estreñimiento en el niño

- Las heces son duras o salen con dolor.
- Pasan muchos días entre cada evacuación.
- Le sangra el ano o el recto.
- Le da dolores de estómago, cólicos, **náusea***.
- Mancha su ropa interior con pupú. (Vea “¿Qué es la encopresis?” en la segunda página de este folleto).

Puede ser que su niño también:

- Haga evacuaciones que tapen el baño.
- Parezca sentir dolor.
- Parezca que está tratando de empujar el pupú hacia afuera, pero realmente está tratando de aguantarse, porque le duele hacer pupú.

Llame al doctor si...

- Su niño no hace al menos una evacuación cada dos o tres días.
- Le duele hacer pupú.

Cómo aliviar el estreñimiento

El tratamiento depende de la edad de su niño y que tan serio sea el problema. Normalmente no se necesitan pruebas o exámenes especiales.

El estreñimiento puede empeorar si no es tratado. Cuanto más se aguanta el niño, más duro, seco y doloroso se pone el pupú.

Esto inicia un círculo vicioso. Como al niño le da miedo que le va a doler al evacuar, se aguanta más tiempo.

* Palabras que debe conocer

evacuación: Cuando el pupú sale del cuerpo de su hijo.

diarrea: Hacer pupú suelto y aguado.

enema: Un líquido que se coloca dentro del ano de una persona para hacer que salgan las heces.

laxante: Una medicina que ayuda a suavizar las heces.



El estreñimiento en los bebés

El estreñimiento no es común en los bebés hasta que empiezan a comer alimentos sólidos. Si su bebé está estreñido su doctor puede sugerir que le dé más agua o jugo. El jugo de pera y el de ciruela funcionan bien. Puede ser que el doctor también le sugiera que le dé más alimentos con fibra.

El estreñimiento en los niños y adolescentes

La causa más común del estreñimiento en los niños y adolescentes es la falta de suficiente fibra o agua en la dieta. Generalmente el estreñimiento mejora con tan solo cambiar la dieta. Agréguele más agua y fibra a la dieta de su niño.

Qué hacer para el estreñimiento severo

Puede ser que el doctor le recete a su niño medicina para suavizar o aflojar las heces. Nunca le dé **laxantes*** ni le ponga **enemas***, a menos que lo consulte con su doctor. Estos tratamientos pueden ser peligrosos en los niños si se usan mal.

Las causas comunes del estreñimiento:

Tal vez su niño no quiera evacuar por diversas razones:

- Puede ser que su niño no quiera ir al baño porque le duele hacer pupú. (La irritación causada por el pañal empeora el dolor).

náusea: Sentir ganas de vomitar.

recto: Las últimas pulgadas del intestino grueso, donde se almacenan las heces antes de sacarlas del cuerpo.

Continúa atrás

- Muchos niños entre dos y cinco años quieren demostrar que ellos pueden decidir cuándo ir al baño. Una manera de tomar el control es reteniendo las heces. Por esta razón, es mejor no presionar a los niños para que aprendan a usar el inodoro.
- A veces los niños no quieren dejar de jugar para ir al baño.
- Los niños mayores pueden retener el pupú cuando están lejos de casa (como en el campamento o en la escuela). Puede ser que no les gusten o que tengan temor a los baños públicos.

Cómo prevenir el estreñimiento

- Motive a su niño a tomar mucha agua y a comer más alimentos con mucha fibra.
- Espere a enseñarle a usar el inodoro hasta que muestre interés.
- Ayude a su niño a que tenga una rutina para ir al baño. Elija una hora regular para recordarle que debe sentarse en el inodoro todos los días (como, después del desayuno). Coloque algo debajo de los pies de su niño para que pueda hacer fuerza más fácilmente.
- Motive a su niño a que juegue y sea activo.

¿Qué es la encopresis?

A veces cuando el estreñimiento es serio parece que el niño tiene **diarrea***. Lo que pasa es que a medida que el excremento se acumula, el recto se va estirando. El niño pierde la sensación y ya no siente la necesidad de ir al baño. El excremento se vuelve tan grande que no se puede evacuar sin un enema, laxante u otro tratamiento. En este caso sólo las heces líquidas pueden pasar y gotear manchando la ropa interior.

A esto se le llama encopresis. Consulte con su doctor acerca del tratamiento. Puede mejorar, pero en lo general tarda varios meses.

Cómo obtener suficiente fibra

¿Cuánta fibra necesita mi hijo?

Aquí le damos una manera fácil de saber cuánta fibra necesita su niño cada día. Empiece con cinco gramos. Luego, agréguele a ese número la edad de su niño. La respuesta es el número de gramos de fibra que su niño necesita cada día

$$\text{Años de edad} + 5 =$$

Edad del niño		Gramos de fibra que su niño necesita cada día	
La edad de su niño	Gramos de fibra	=	Gramos de fibra cada día
2	+5	=	7
5	+5	=	10
13	+5	=	18

Lea las etiquetas de los alimentos

Verifique la “fibra dietética” en la etiqueta de **Información nutricional**.

Busque alimentos que tengan al menos dos gramos de fibra por porción.

Por ejemplo, este alimento tiene tres gramos de fibra por porción.

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 3g	

Fuente: US Food and Drug Administration

Pruebe los frijoles (habichuelas), los vegetales, las frutas y los granos. Su doctor le puede dar más sugerencias de alimentos con alto contenido en fibra.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en www.aap.org. Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo. Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor. La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

© 2008 Academia Americana de Pediatría

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™