

El estreñimiento y su hijo

El estreñimiento es un problema común en los niños. Los niños con estreñimiento tienen materia fecal (también llamada popó, caca o deposiciones) dura, seca y difícil o dolorosa de expulsar. Algunos niños con estreñimiento tienen deposiciones poco frecuentes. Si bien el estreñimiento puede causar molestias y dolor, generalmente es temporal. Si no se trata, los síntomas pueden empeorar.

Aquí se incluye información de la American Academy of Pediatrics sobre el estreñimiento (signos y síntomas, causas, tratamiento) y cómo ayudar a su hijo a desarrollar buenos hábitos intestinales.

¿Qué es un patrón normal de actividad intestinal?

Los patrones de actividad intestinal (cuándo y con qué frecuencia se expulsa materia fecal) varían según cada niño, tal como sucede en los adultos. Lo que es normal para su hijo puede ser diferente de lo que es normal para otro niño. La mayoría de los niños defecan 1 o 2 veces al día. Otros niños tal vez lo hagan cada 2 o 3 días.

¿Cuáles son los signos y síntomas del estreñimiento?

Los signos y síntomas del estreñimiento pueden incluir

- Heces duras o dolorosas.
- Muchos días entre movimientos intestinales.
- Sangrado en el ano del niño, por donde salen las heces.
- Dolores de estómago, calambres y náuseas.
- Manchas (zonas amarillentas y húmedas en la ropa interior) (Consulte la sección ¿Qué es la encopresis?).

También es posible que su hijo

- Tenga deposiciones que obstruyan el inodoro.
- Haga muecas mientras expulsa las heces, como si sintiera dolor.
- Apriete el ano al expulsar las heces. Si bien esta conducta podría dar a entender que su hijo está intentando expulsar las heces, en realidad podría estar intentando retenerlas porque le duele cuando salen.

Llame al médico de su hijo, o programe una visita, si el niño no moviliza el intestino al menos cada 2 o 3 días o si siente dolor al expulsar las heces.

¿Qué es la encopresis?

A veces, un niño muy estreñado podría tener deposiciones que parecen diarrea. Cuando un niño aguanta la materia fecal, se acumula y aumenta su volumen. A veces se acumula tanta que el recto se estira. Entonces, el niño podría no sentir las ganas de ir al baño. Las heces se vuelven demasiado grandes como para ser expulsadas sin un enema, un laxante u otro tipo de tratamiento.

A veces, solo sale materia fecal líquida o pedacitos sólidos que se quedan en la ropa interior. Esto se denomina *encopresis*. Hable con el médico de su hijo sobre el tratamiento. Puede mejorar, pero tarda meses.

¿Qué causa el estreñimiento?

Estas son algunas de las causas del estreñimiento.

- **Retener o aguantar las heces.** Puede que su hijo no quiera movilizar el intestino por distintas razones.
 - Tal vez intente no hacerlo porque le duele al expulsar heces duras. (El eritema del pañal puede empeorar esto).
 - Los niños de entre 2 y 5 años tal vez quieran mostrar que pueden decidir cosas por sí mismos. Aguantar sus heces podría ser

su manera de asumir el control. Es por esto que lo ideal es no presionar a los niños para que aprendan a usar el baño.

- A veces los niños no quieren dejar de jugar para ir al baño.
- Los niños más grandes tal vez aguanten las heces cuando no están en casa (p. ej. cuando van de campamento o están en la escuela). Tal vez tengan miedo o no les guste usar baños públicos.
- **Enfermedad.** Si su hijo está enfermo y pierde el apetito, un cambio en su dieta puede desequilibrar su sistema y causarle estreñimiento. El estreñimiento puede ser un efecto secundario de algunos medicamentos o presentarse como resultado de algunas afecciones médicas, como el hipotiroidismo (actividad deficiente de la glándula tiroidea).
- **Dieta.** El consumo insuficiente de fibra o líquidos en la dieta de su hijo no provoca estreñimiento. No obstante, no consumir suficiente de las cantidades recomendadas de alimentos saludables de los 5 grupos, incluidos los alimentos que son buenas fuentes de fibra, podría afectar los patrones de actividad intestinal de su hijo. (Consulte la sección ¿Cuánta fibra necesita mi hijo?).
- **Otros cambios.** En general, cualquier cambio en la rutina de su hijo, como viajar, el clima caluroso o situaciones de estrés, podría afectar su estado de salud general y la forma en la que funcionan sus intestinos.

¿Cómo se trata el estreñimiento?

El tratamiento se basa en la edad de su hijo y en lo grave que sea el problema. Por lo general no se necesitan pruebas especiales.

Si no se trata, el estreñimiento puede empeorar. Cuanto más tiempo permanecen las heces dentro del intestino grueso (o colon), más grandes y secas se vuelven. Luego, se siente dolor al tratar de expulsarlas. Esto inicia un ciclo. El niño siente miedo de expulsar las heces y aguanta aún más.

En bebés

El estreñimiento no suele ser un problema en los bebés. Puede convertirse en un problema cuando empiezan a comer alimentos sólidos, y tal vez su médico sugiera cambios en la dieta o le recete un medicamento que ayude a ablandar y expulsar la materia fecal. La imposibilidad de un recién nacido (menor de 1 mes) de expulsar las heces puede ser un problema grave y deberá consultar con el médico del bebé.

En niños y adolescentes

El médico de su hijo podría recetar medicamentos para ablandar o eliminar la materia fecal. No administre a su hijo laxantes ni enemas salvo que lo verifique antes con el médico. Estos fármacos podrían ser nocivos para los niños si se usaran incorrectamente.

Después de eliminar la materia fecal, el médico de su hijo podría sugerir formas para ayudar a que su hijo desarrolle buenos hábitos de defecación para evitar que la materia fecal se vuelva a acumular.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a desarrollar buenos hábitos intestinales?

Use los siguientes consejos para ayudar a su niño a desarrollar buenos hábitos intestinales.

- Ayude a su hijo a establecer una rutina regular para ir al baño. Elija una hora regular cada día para recordar a su hijo que debe sentarse en el inodoro (como p. ej. después de desayunar). Coloque algo debajo de los pies del niño para que lo apoye. Esto hace que sea más fácil expulsar la materia fecal.

- Asegúrese de que su hijo esté consumiendo las cantidades recomendadas de alimentos saludables de los 5 grupos, incluidos los alimentos que son buena fuente de fibra.
- Aliente a su hijo a jugar y a hacer actividad física.

¿Cuánta fibra necesita mi hijo?

Existen diferentes recomendaciones relacionadas con la fibra que deben incorporar los niños según sus necesidades energéticas, la edad y el peso. En el caso de niños con estreñimiento se recomienda un consumo de fibra normal. Las siguientes estrategias pueden resultar útiles:

- **¡Comer 5!** Una manera básica de asegurarse de que su hijo consuma suficiente fibra es eligiendo alimentos saludables. Si su hijo come al menos 5 porciones de frutas y verduras por día, junto con otros alimentos que sean buenas fuentes de fibra, realmente no hay necesidad de contar los gramos de fibra.

- **¡Sumar 5!** Si le resulta útil llevar un control del total de gramos de fibra que su hijo está comiendo, sume 5 a la edad de su hijo. Por ejemplo, un niño de 5 años de edad necesitaría aproximadamente 10 gramos de fibra por día. (La cantidad diaria total recomendada de hasta 25 gramos para los adultos se puede usar como pauta general para los niños). Algunos alimentos tienen alto contenido de fibra. Los frijoles, las verduras, las frutas y los granos integrales son buenas fuentes de fibra.

Recuerde

Si tiene preguntas o inquietudes sobre la salud de su hijo, hable con el médico del niño.

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

Powered by pediatricians. Trusted by parents.
from the American Academy of Pediatrics

La American Academy of Pediatrics (AAP) es una organización formada por 67.000 pediatras generales, especialistas pediátricos y especialistas en cirugía pediátrica dedicados a la salud, la seguridad y el bienestar de todos los bebés, niños, adolescentes y adultos jóvenes.

La información que se incluye en esta publicación no se debe usar como reemplazo de la asistencia médica y los consejos de su pediatra. Es posible que existan variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar de acuerdo con los hechos y circunstancias individuales. La información se aplica a los niños de ambos sexos; sin embargo, para facilitar su lectura se usa el pronombre él a lo largo de esta publicación.

Spanish translation of *Constipation and Your Child*.

© 2020 American Academy of Pediatrics. Todos los derechos reservados.