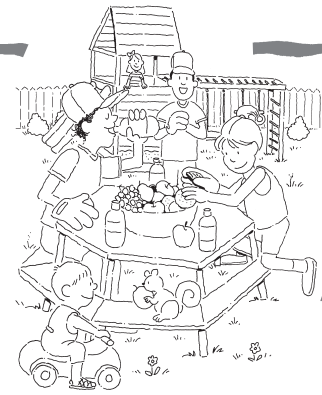


# El estreñimiento y la salud de su hijo



## (Constipation and Your Child)

El patrón de evacuación varía de un niño a otro, así como ocurre con los adultos. Lo que puede ser normal en su hijo puede no serlo en otro. La mayoría de los niños tienen una o dos deposiciones diarias. Otros niños pueden pasar de dos a tres días o incluso más hasta tener una deposición normal.

Quizás usted crea que su hijo está estreñado si no evacúa diariamente. Pero si se ve saludable, sus deposiciones son normales y no siente molestias o dolor al evacuar, éste podría ser su patrón normal de evacuación.

Los niños que sufren de estreñimiento tienen deposiciones duras, secas y difíciles de eliminar. Estas deposiciones pueden ser diarias o menos frecuentes. Aunque el estreñimiento suele provocar molestias y dolor, por lo general se puede tratar y es algo temporal.

El estreñimiento es un problema común en la niñez y es una de las principales razones por las que se refiere a los niños a un especialista llamado gastroenterólogo pediátrico. Continúe leyendo para obtener más información sobre el estreñimiento, sus causas, síntomas y tratamientos, así como la forma de prevenirlo.

### ¿Qué causa el estreñimiento?

El estreñimiento es ocasionado por diversas razones:

- **Dieta.** Ciertos cambios en la alimentación del niño o el hecho de que no consuma suficiente fibra o líquidos, pueden provocarle estreñimiento. (Vea “Cómo obtener suficiente fibra en la alimentación”).
- **Enfermedad.** Si su hijo está enfermo y pierde el apetito, el cambio de dieta puede perturbar su sistema y causarle estreñimiento. El estreñimiento puede ser un efecto secundario de ciertos medicamentos. Asimismo, puede ser el resultado de ciertas condiciones médicas (tales como el hipotiroidismo o tiroides lenta).
- **Tendencia a controlar las ganas de evacuar.** Su hijo podría controlar las ganas de evacuar por distintas razones. Es posible que lo haga para evitar el dolor que le causa evacuar excrementos duros, lo que puede ser aún más doloroso si el niño tiene un caso severo de erupción o pañalitis. Quizás se aguante las ganas de evacuar como una forma de mostrar independencia y control, lo que suele ser común entre los dos y los cinco años de edad. Probablemente lo haga porque no quiere hacer una pausa en el juego para ir al baño. Un niño mayor puede aguantarse las ganas de evacuar cuando esté lejos de casa—ya sea en un campamento o en la escuela—porque se siente avergonzado o incómodo de usar un inodoro público.
- **Otros cambios.** En general, cualquier cambio en la rutina de su hijo (tal como un viaje, temperaturas cálidas o una situación que provoque estrés) puede afectar su salud general y sus hábitos de evacuación.

### ¿Qué es la encopresis?

Si su hijo se aguanta o retiene la materia fecal, puede llegar a tener deposiciones tan grandes que se le estire el recto. Como consecuencia, es posible que ya no sienta la urgencia de evacuar sino hasta que los excrementos lleguen a ser demasiado grandes como para salir sin la ayuda de una enema, laxante o algún otro tratamiento. A veces solo alcanzan a filtrarse excrementos líquidos que manchan la ropa interior del niño. Estas deposiciones líquidas pueden tener el aspecto de diarrea, lo que llega a confundir tanto a los padres como al pediatra. Pero no se trata de diarrea sino de un problema llamado encopresis.

Si el estreñimiento no se trata debidamente puede complicarse. Cuanto más tiempo pasen los excrementos en el intestino, más grandes, firmes y secos se volverán, lo que hará que la evacuación sea difícil y dolorosa. Es posible que el niño retenga la materia fecal para evitar el dolor, creándose así un círculo vicioso.

### ¿Cuáles son los síntomas del estreñimiento?

Entre los síntomas del estreñimiento figuran los siguientes:

- Pasan muchos días sin tener una deposición normal
- Excrementos duros y difíciles de evacuar, lo que provoca dolor
- Molestias abdominales (dolor de estómago, retortijones, náuseas)
- Sangrado rectal debido a rasgaduras llamadas fisuras
- Manchas de excrementos en la ropa interior (Vea “¿Qué es encopresis?”)
- Falta de apetito
- Irritabilidad

Quizás también note que su hijo cruza las piernas, hace muecas, se estira, aprieta las nalgas o se contorsiona en el piso. Podría parecer que está tratando de expulsar los excrementos, cuando en realidad lo que está haciendo es retener la deposición.

### ¿Cómo se trata el estreñimiento?

El estreñimiento se trata de diversas maneras. El pediatra le recomendará un tratamiento basado en la edad de su hijo y la seriedad del problema. Si el caso es serio, es posible que sea necesario practicarle al niño exámenes de salud especiales, tal como una radiografía; aunque en la mayoría de los casos no es necesario realizarlos.

**Tratamiento para bebés.** El estreñimiento rara vez se presenta en lactantes. Este problema puede surgir cuando el bebé comienza a ingerir alimentos sólidos. En tal caso, el pediatra podría sugerirle que le añada más agua o jugo a la dieta del niño.

## Cómo obtener suficiente fibra en la alimentación

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños entre los 2 y los 19 años de edad consuman una cantidad diaria de fibra equivalente a su edad más 5 gramos de fibra. Por ejemplo, si su hijo tiene dos años de edad, se recomienda que consuma 7 gramos de fibra (2 más 5 gramos).

A continuación figuran algunos alimentos ricos en fibra:

Alimento	Gramos de Fibra
<b>Frutas</b>	
Manzana con cáscara (mediana)	3.5
Pera con cáscara	4.6
Durazno con cáscara	2.1
Frambuesas (1 taza)	5.1
<b>Vegetales cocidos</b>	
Brócoli (1 tallo)	5.0
Zanahorias (1 taza)	4.6
Coliflor (1 taza)	2.1
<b>Frijoles cocidos</b>	
Frijoles rojos (½ taza)	7.4
Habas (½ taza)	2.6
Frijoles blancos (½ taza)	3.1
<b>Grano integral cocido</b>	
Cereal de trigo integral (1 taza de hojuelas)	3.0
Pan de trigo integral (1 rebanada)	1.7

**Tratamiento para niños mayores.** Cuando un niño o adolescente está estreñido, puede ser que no esté consumiendo la suficiente cantidad de agua ni de alimentos ricos en fibra. Es posible que el pediatra le sugiera darle más alimentos con un alto contenido de fibra y que lo haga tomar más agua. Estos cambios pueden hacer que el niño deje de tener las molestias abdominales debidas al estreñimiento.

**Casos severos.** Si su hijo padece de un caso severo de estreñimiento, el pediatra podría recetarle una medicina para ablandar o remover los excrementos. Nunca le dé a su hijo laxantes ni le ponga enemas a menos que el médico lo autorice. Los laxantes pueden ser peligrosos para los niños si no se administran apropiadamente. Una vez que el niño tenga una deposición, el pediatra podría sugerirle modos de ayuda para adquirir buenos hábitos de evacuación e impedir que el niño vuelva a retener la materia fecal.

## ¿Cómo se puede prevenir el estreñimiento?

Los patrones de deposición de cada niño son diferentes. Por esta razón usted debe familiarizarse con los hábitos de su hijo. Esté pendiente del tamaño y la consistencia habitual de sus excrementos. Esto le ayudará a usted y al pediatra a determinar cuándo está estreñido y qué tan severo es el problema. Si su hijo no tiene deposiciones normales cada dos o tres días o siente molestias al evacuar, tal vez necesite ayuda para adquirir buenos hábitos de evacuación.

## Usted puede...

- Estimular a su hijo a que beba mucha agua y consuma más alimentos ricos en fibra.
- Ayudarlo a establecer una rutina regular para ir al baño.
- Estimularlo a que tenga una buena actividad física. El ejercicio combinado con una dieta balanceada brindan los fundamentos para una vida saludable y activa.

## Recuerde

Si le preocupan los hábitos de evacuación de su hijo, hable con el pediatra. Un simple cambio en la dieta del niño y ejercicio podrían ser la respuesta. De lo contrario, el pediatra le sugerirá un plan adecuado para el niño.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de sustitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

## De parte de su médico

American Academy  
of Pediatrics



La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 60,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes.  
Academia Americana de Pediatría  
Sitio electrónico en la red Internet: [www.aap.org](http://www.aap.org)

Derechos de autor © 2005  
Academia Americana de Pediatría

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™