

# ESTREÑIMIENTO

## ¿Qué es el estreñimiento?

Cuando a uno le cuesta mover el vientre, lo mueve con menos frecuencia de lo acostumbrado, o le causa dolor, se dice que esta estreñado. Un niño con estreñimiento tiene muchas ganas de mover el intestino y siente molestias cerca del ano, pero no puedo evacuar después de tratar y hacer fuerza por más de 10 minutos seguidos. También se considera que un niño esta estreñado cuando pasan 3 o más días sin haber movido el vientre, aunque no sienta dolor. En casos contados, esto puedo ser normal. Excepción: después del segundo mes de vida, aproximadamente, muchos bebes que amamantan mueven el vientre normalmente con heces suaves y de gran tamaño a intervalos irregulares (es común hasta 7 días) sin sentir dolor.

## Impresiones equivocadas sobre el estreñimiento

Los movimientos de vientre con heces grandes o duras que no vienen acompañados de las condiciones que recién se mencionaron son en general variaciones normales. Algunas personas normales mueven el vientre con heces duras todos los días sin sentir dolor. Los niños que comen mucho tienden a tener heces muy grandes. Es común que los bebes menores de 6 meses de edad gruñen, empujen se esfuerzen, levanten las piernas y se enrojeczan mientras están moviendo el vientre. Sin embargo, no lloran. Este tipo de comportamiento es normal, porque es difícil mover el intestino mientras uno esta acostado.

## ¿Qué lo causa?

Es estreñimiento se debe con frecuencia a una dieta que no tiene suficiente cantidad de fibra. Muchas personas se estriñen cuando se toman o comen demasiados productos lácteos. El estreñimiento también puede ser causado cuando uno espera demasiado para ir al baño, no toma la cantidad suficiente de líquidos o no hace suficientes ejercicios físicos. Si el niño se empieza a estreñir cuando está tratando de dejar de usar pañales, en general es una señal que el padre lo está presionando demasiado para que use el inodoro.

## ¿Cuánto tiempo dura?

Es estreñimiento se soluciona muchas veces simplemente con cambios en la dieta. Una vez que su hijo se mejore, manténgale la dieta para que no le vuelva a ocurrir. A veces, el esfuerzo que uno hace para pasar las heces por el canal del recto causa una fisura anal (un pequeño desgarró). Si su hijo sufre una fisura anal, es posible que encuentre marcas rojas de sangre en el papel higiénico o en la superficie de las heces.

## ¿Cómo puedo cuidar a mi niño?

- **Tratamiento dietético para bebes menores de un año de edad**

Dele a su bebe jugos de fruta (como manzana o pera) si tiene más de 2 meses. También puede ablandarle las heces si lo alimenta con formula de soya. Si su bebe es mayor de 4 meses de edad, dele alimentos pisados con alto contenido de fibra, como cereales, albaricoques, ciruelas secas, melocotones, peras, ciruelas, frijoles, chicharos o espinaca dos veces por día. Los plátanos y manzanas molidas pueden ayudar.

- **Tratamiento dietético para niños mayores de 1 año de edad**

- Alimente a su hijo con frutas y verduras por lo menos 3 veces por día. Por ejemplo, puede darle ciruelas secas, higos, dátiles, pasas de uva, plátanos, manzanas, duraznos, peras, chabacanos, frijoles, chicharos, coliflor, broccoli, repollo. Advertencia: nunca le de comidas que su hijo no pueda masticar fácilmente.
- Aumente la cantidad de salvado. El salvado es un ablandador fecal natural debido a su alto contenido de fibra. Asegúrese que su hijo coma productos con salvado en su dieta diaria, por ejemplo uno de los cereales “integrales”, como salvado sin moler, copos de salvado, contenido de fibra, arroz integral o pan de trigo integral. Una de las mejores comidas con alto contenido de fibra para niños mayores de 4 años de edad son las palomitas de maíz.
- Reduzca la cantidad de alimentos que producen estreñimiento en la dieta de su hijo a 3 porciones por día. Algunos ejemplos de comidas que producen estreñimiento son la leche de vaca, el helado, los quesos y el yogur.
- Haga que su hijo tome más jugos puros de fruta. (El jugo de naranja no es tan bueno para el estreñimiento como los demás jugos).

- **Sentarse en el inodoro (para niños que ya no usan pañales)**

Anime a su hijo a mover el vientre en forma regular sentándolo en el inodoro por 10 minutos después de las comidas, sobre todo después del desayuno. Algunos niños y adultos se estriñen con frecuencia si no forman el hábito de ir al baño regularmente. Si su niño no está moviendo el vientre para resistirse a dejar los pañales, pare por un tiempo y vuelva a ponerle los pañales.

- **Posición flexionada**

Ayude a su bebe sosteniéndole las rodillas contra el pecho para simular la posición de cuclillas (la posición natural para mover el vientre). Es difícil mover el vientre mientras se está acostado. También puede bombearle la parte inferior del abdomen para ayudarlo.

- **Ablandadores fecales**

Si el cambio de dieta no le alivia es estreñimiento, dele a su hijo un ablandador fecal a la hora de la cena durante una semana. Los ablandadores fecales (a diferencia de los laxantes) no forman hábito. Empiezan a funcionar de 8 a 12 horas después de tomarlos. Algunos ablandadores fecales que puede comprar en la farmacia sin receta son Metamucil, Citrudel y aceite mineral. Dele de ½ a 1 cucharada por día. Su médico podría recomendarle un laxante de venta libre para aliviar el estreñimiento. Algunos ejemplos son Leche de Magnesia (Milk of Magnesia) y Miralax. Lea y siga todas las instrucciones de la etiqueta. No use laxantes de manera prolongada.

- **Errores comunes en el tratamiento del estreñimiento**

Nunca use supositorios o enemas si su médico no lo recomienda. Pueden causar irritación del recto, que producen dolor y hacen que el niño no quiera hacer fuerza para mover el vientre. No le dé a su hijo laxantes que contengan senna sin consultar antes con su médico, porque puede causar cólicos.

- **Como aliviar el dolor en el recto**

Si su hijo está muy estreñado y tiene dolor rectal que demande un alivio inmediato, en general podrá brindarle alivio rápido con una de las siguientes:

- Siéntelo en una tina con agua tibia para relajar el musculo del ano (esfínter del ano)
- Colocar un copo de algodón mojado con agua tibia en el ano y aplique presión para estimular el musculo del recto
- Póngale a su hijo un supositorio de glicerina (en el ano)

Si su hijo sigue teniendo problemas de estreñimiento después de haber seguido las recomendaciones anteriores, pregúntele a su médico si sería bueno usar un enema.

### **¿Cuándo debe llamar al médico de mi hijo?**

Llame INMEDIATAMENTE a su médico para pedirle consejos sobre darle un enema si:

- Su hijo tiene dolores agudos de estómago o del recto

Llame durante el horario de consultorio si:

- Su hijo no movió el vientre 3 días después de haber comenzado una dieta contra el estreñimiento
- Está usando supositorios o enemas
- Tiene alguna otra pregunta o preocupación