

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 bebés 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 bebés 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 bebés menores de un año de edad**

Déle a su bebé 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 bebé es mayor de 4 meses de edad, déle alimentos pisados con alto contenido de fibra, como cereales, chabacanos, ciruelas secas, duraznos, 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 bebé 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, déle 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. Déle 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

DIETA ALTA EN FIBRA

¿Qué es fibra?

La fibra dietética es una forma de carbohidratos que se encuentran en plantas que los humanos no pueden digerir. Todas las plantas contienen fibra, incluyendo las frutas, granos, y leguminosas. Con frecuencia, la fibra se clasifica en dos categorías: soluble e insoluble.

¿Por qué necesito fibra?

Como frecuencia se recomienda una dieta alta en fibra para prevenir y tratar el estreñimiento, hemorroides, y diverticulitis, síndrome del intestino irritable. Consumir una dieta alta en fibra también puede ayudar a mejorar sus niveles de colesterol, reducir su riesgo de enfermedad cardíaca coronaria, reducir su riesgo diabetes, su ayudar con la pérdida de peso.

¿Cuánta fibra necesito?

Se recomienda que una dieta alta en fibra para adultos debería contener entre 25-30 gramos por día. En niños, es de 5+ años, para que un niño de 5 años una dieta alta en fibra debería contener 10 gramos por día.

¿Qué tipo de comidas contienen fibra?

- Pan integral o cereal integral
- Frutas
- Vegetales
- Legumbres
- Almendras o nueces
- Productos enriquecidos en fibra

¿Cuánta fibra estoy comiendo?

Tú puedes contar los gramos de fibra, al igual como contar las calorías. Todo producto de alimento es requerido tener etiqueta demostrando la cantidad de calorías, fibra, vitaminas, grasa, etc. que se encuentra en los alimentos. Si la fibra no se encuentra en la etiqueta, entonces sería menos de un gramo por porción.

¿Cómo puedo hacer que mi niño coma estos alimentos?

A menudo los niños comen suficiente fibra en su dieta, pero no la comen diariamente. Al contar su ingesta de fibra, tú puedes asegurar la cantidad correcta de fibra cada día. Sin embargo, muchos niños son demasiados cortos en su dieta diaria recomendada de fibra ingesta son “quisquillosos para comer”. Aquí hay algunas ideas:

- Lee las etiquetas
- Mantén un registro de la ingesta de fibra de tu niño hasta que conozcas la cantidad de fibra en los alimentos
- Utiliza alimentos que les guste comer en alimentos que no les guste (como queso en Triscuits que tienen como 1 gramo de fibra por 2 galletas)
- Muele cereal alto en fibra como All Bran o Bran Buds en polvo (puedes utilizar un procesador de alimentos o algún otro aparato), y agrégalo en los alimentos. Germen de trigo con salvado se pueden utilizar. Se pueden mezclar fácilmente con avena, salsa de espagueti, cacerolas, o en carne de hamburguesas o pastel de carne as prepararse. Asegúrate de no agregar demasiado o tendrás una “explosión de pastel de carne”.

COMIDA ALTA EN FIBRA

BREADS

Bagel	1 bagel	0.6 gramos
Muffin de Salvado	1 muffin	2.5 gramos
Pan de maíz	2 - 1/2 pulgada de pedazo	3.4 gramos
Iron Kids	1 rebanada	1.5 gramos
Oat bran pita	1/2 rebanada	1.8 gramos
Raisin bread	1 rebanada	1 gramo
Wonderkids	1 rebanada	2 gramos

CEREAL

ALL-Bran	1/3 taza	9 gramos
Bran Buds	1/3 taza	7.9 gramos
Bran Chex	2/3 taza	4.6 gramos
Fruitful Bran	2/3 taza	5 gramos
Mueslix	1/2 taza	6 gramos
Cracklin' Oat Bran	1/2 taza	4 gramos
Crunchy Corn Bran	2/3 taza	5.4 gramos
Raisin Bran (varios)	3/4 taza	4 gramos
Oatmeal	3/4 taza	1.6 gramos
Cornflakes	2/3 taza	0.2 gramos

LEGUMBRES

Frijoles horneados	1/2 taza	3.3 gramos
Frijol negro, cocidos	1/2 taza	8.2 gramos
Frijol rojo, cocidos	1/2 taza	7.3 gramos
Lentejas, cocidas	1/2 taza	4 gramos
Frijol Lima, cocidos	1/2 taza	4.5 gramos
Frijol Pinto, cocidos	1/2 taza	5.2 gramos
Frijoles con carne de puerco	1/2 taza	8 gramos

NUEZ Y SEMILLAS

Almendras	10 almendras	1.1 gramos
Cacahuates	10 cacahuates	1.4 gramos
Crema de cacahuete	2 cucharadas soperas	2.5 gramos
Palomitas	1 bolsa	12 gramos
Semilla de Girasol	2 cucharadas soperas	1 gramo

PASTA, APERATIVOS, GALLETAS

Papas de maíz	1 onza	1 gramo
Fideos de huevo, cocido	1/2 taza	1 gramo
Goldfish (Pepperidge Farm)	1 onza	1 gramo
Graham crackers	4 cuadros	0.8 gramos
Arroz, integral, cocido	1/2 taza	1.5 gramos
Arroz, blanco, cocido	1/2 taza	0.8 gramos
Spaghetti, cocido	1/2 onza	1.1 gramos
Tortilla chips	1 onza	2.5 gramos

FRUTAS

Manzanas sin pelar	1 mediana	3.5 gramos
Chabacanos, secos	½ taza	8 gramos
Plátano	1 mediano	3.2 gramos
Melón	¼ pedazo	1.5 gramos
Cereza	10	1.2 gramos
Naranja	1 mediana	2.5 gramos
Durazno sin pelar	1 mediano	1.5 gramos
Pera sin pelar	1 mediana	4 gramos
Frambuesas	½ taza	4 gramos
Fresas	½ taza	1.5 gramos

VEGETALES, COCIDOS

Espárragos	½ taza	1 gramo
Brócoli	½ taza	2.2 gramos
Coles de Brúcela	½ taza	2.3 gramos
Maíz	½ taza	4.7 gramos
Maíz en la mazorca	1 mediano	5.7 gramos
Ejotes	½ taza	1.6 gramos
Papa sin pelar	1 mediana	2.5 gramos
Espinacas	½ taza	4 gramos
Camote	1 mediana	3.8 gramos
Calabaza	½ taza	1.8 gramos

VEGETALES, CRUDOS

Apio	1 tallo	0.7 gramos
Zanahoria	1 mediana	2 gramos
Pepino	1 mediano	1 gramo
Lechuga	1 taza	0.9 gramos
Jitomate	1 mediano	1.5 gramos
Hongos, rebanados	½ taza	0.9 gramos

INSTRUCCIONES PARA EL USO DE MIRALAX

¿Qué medicina debe tomar mi niño?

Miralax es una solución laxante que aumenta la cantidad de agua en el tracto intestinal para estimular el movimiento intestinal. Miralax se usa como laxante en el tratamiento del estreñimiento ocasional o movimiento intestinal irregular. Aquí podrás encontrar las instrucciones para el tratamiento de la fase de mantenimiento y para una limpia completa. No hay determinado tiempo con exactitud para este proceso, ya que cada paciente tendrá resultados diferentes. Miralax deberá de ser mezclada con agua, Gatorade, o jugo.

LIMPIA:

Mesclar el polvo de Miralax en agua, jugo, o Gatorade. La dosis de tu hijo será 8 tapas de Miralax en 32 a 64 onzas de líquido (máxima dosis sería 16 tapas en 64 onzas de líquido). Habrá diferentes grados de consistencia de las heces durante este proceso. Inicialmente el paciente tendrá diarrea, pero esto no significa que la limpia está completa. Hay una posibilidad de que podrás ver partículas de alimentos en lo cual es normal. A veces, una radiografía es necesaria para asegurar que la limpia este completa. Si esto es necesario, requerimos una cita para examinar a su niño y discutir sobre los resultados y ordenar una radiografía si es necesario.

MANTENIMIENTO:

¿Mi niño tendrá que seguir tomando el medicamento?

A este punto tendrás que disminuir Miralax a una tapa en 8 onzas de líquido (máxima dosis sería 2 tapas en 8 onzas) una vez al día y como sea necesario para producir heces diariamente con la consistencia de puré de manzana o como helado suave. Después de la limpia, tu niño tendrá que tomar el medicamento diariamente (mantenimiento) por lo menos 6 meses. Esta fase dura más y normalmente se necesita por el tiempo igual a los meses o años que tu niño a estado estreñido. Después de un tiempo de éxito, otras medidas dietéticas para incluir incrementar frutas, vegetales, y otras fuentes de fibra pueden disminuir la necesidad del uso continuo de Miralax.

OTRAS MEDIDAS UTILES QUE LOS PROCESOS PREVIAMENTE MENCIONADOS:

- Evitar productos lácteos
- Incrementar la fibra dietética a (anos +5) nivel adulto de 25-30 gramos al día e incrementar frutas y vegetales
- Para niños más pequeños, sentarlos en el baño después de cada comida y botanas como sea necesario. Para niños más grandes, acceso fácil al baño en casa o en la escuela (ir al baño cuando tenga que ir al baño).