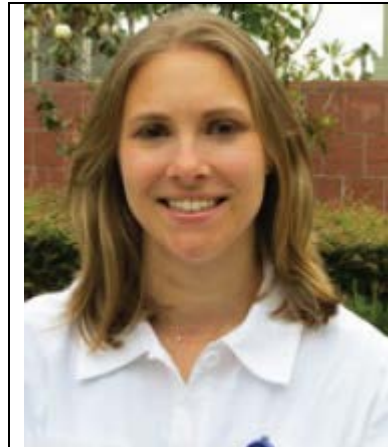


Estreñimiento: cómo usted puede ayudar a su niño

[chla.org /blog/rn-remedies/constipation-how-you-can-help-your-child](http://chla.org/blog/rn-remedies/constipation-how-you-can-help-your-child)

Categories:

[RN Remedies](#)



Un Blog escrito por NICOLE FREEDMAN, MSN, RN, CPNP

Soy una enfermera especialista en Urología Pediátrica de CHLA. Siempre quise cuidar de la gente desde que era una niña. Vivo mi sueño y mi slogan es: "Pediatria es lo mejor"

El estreñimiento es un problema que afecta a muchos niños. Es una alteración en la pauta de defecación normal de su niño, que causa disminución en la frecuencia de las defecaciones con heces que pueden ser duras, secas o dolorosas para expulsar.

Algunas veces es un problema temporal, pero para algunos niños puede volverse crónico. Yo he aprendido que una pequeña cantidad de heces puede causar un montón de problemas. Aunque usted no lo crea, algunas veces los niños terminan en la sala de urgencias porque el estreñimiento puede causar dolor abdominal intenso que se puede confundir con algo más serio. Como enfermera especialista de la División de Urología Pediátrica en CHLA he visto niños que tienen problemas para orinar o tener un derrame de orina debido a un estreñimiento grave. En este blog, voy a discutir las causas comunes de estreñimiento y cómo ayudar a su niño a combatir el estreñimiento antes de que lo conduzca a problemas mayores.

¿Qué causa el estreñimiento?

Usualmente el estreñimiento no es un problema serio, pero sí es ciertamente frustrante.

Esta es una lista de algunas de las causas principales:

Comer comidas pobres en fibras, como comidas procesadas o comidas rápidas (no se comen suficientes frutas y verduras).

Algunas veces la intolerancia a los productos lácteos puede causar estreñimiento

No tomar suficiente agua. Cuando el cuerpo se deshidrata, el intestino le roba el agua a las heces para ayudar a mantener hidratado el cuerpo. Esto convierte a las heces en algo muy duro y seco, que puede hacer doloroso el defecar.

La conducta de retención de las heces, por ejemplo, pues algunos niños tienen temor de usar el inodoro por temor al malestar relacionado con el defecar. Otros niños no defecan porque no quieren dejar de jugar para ir al baño.

Los problemas conductuales como el deseo del niño por controlar lo puede hacer querer contener sus heces.

Las enfermedades breves pueden causar diarrea y a menudo después ocurre estreñimiento.

Falta de actividad física, que enlentece el proceso digestivo.

Cambios en la rutina, como irse de vacaciones o dormir en sitios donde lo nuevo puede alterar las rutinas y patrones usuales de defecación.



Los medicamentos, como los narcóticos, antidepresivos o ciertas vitaminas (el hierro puede causar estreñimiento),

Hable con el pediatra de su niño si cree que esto puede ser un problema.

Las enfermedades graves como la enfermedad de Hirschprung, enfermedad celíaca, hipotiroidismo o problemas neurológicos. Hable con el pediatra de su niño o un especialista gastrointestinal pediatra si estas preocupaciones son válidas para su niño.

Los signos y síntomas del estreñimiento

Si su niño tiene estreñimiento, pueden experimentar alguna de estos:

Empujar fuerte para lograr expulsar las heces.

Dolor abdominal que mejora al defecar.

Hinchazón abdominal y sensación de llenura.

La defecación es dolorosa, posiblemente acompañada de sangre en o alrededor de las heces o en el papel higiénico.

Las heces son muy largas y duras o pueden parecer pequeñas bolitas individuales o agrupadas (ver el diagrama).

Hay filtración de las heces en la ropa interior. A veces los niños tienen defecaciones con heces duras que pueden ser seguidos

con heces muy laxas, quizá parecida a la diarrea o mostrar rastros de heces, en la ropa interior.

Esto es causado por heces que se filtran alrededor de las heces duras y compactadas que no tienen a donde ir. Este es un problema más complicado, al que se llama encopresis.

Ayude a su niño a combatir el estreñimiento

¡La prevención es la clave! Uno de los primeros pasos para evitar el estreñimiento es aumentar la

cantidad de fibras en la alimentación. Las mejores fuentes de fibras son las frutas, verduras, legumbres y avenas, que incluye

peras, bayas, alcachofas, aguacate, brócoli, frijoles, lentejas y avena. Otras formas de evitar

El estreñimiento incluye:

Tomar cantidades abundantes de líquido diariamente. Generalmente, los niños de edad escolar requieren unos cuatro vasos de

agua al día como mínimo. Pregúntele al pediatra de su niño qué es lo mejor para su niño.

Haga un programa de defecaciones para su niño. Los niños son excelentes para retener tanto la orina como las heces

Generalmente porque no quieren quitarle tiempo al juego por estar en el baño. ¿Le suena familiar? Intente establecer un tiempo específico para cada día cuando su niño se tiene que sentar en la letrina para intentar defecar. El mejor tiempo para hacerlo es alrededor de 20 a 30 minutos después de comer, cuando el colon se contrae naturalmente para dejar pasar las heces. No parece nada realista poner al niño en la letrina antes

de la prisa para ir a la escuela de las mañanas, y sabemos que no lo quieren hacer en la escuela, así que después de la cena es

por lo general lo ideal.

Recuerde a su niño que retener las heces ocasiona dolor y que es mejor dejar pasar las heces.

Asegúrese que su niño se mantiene activo. Convierta en prioridad el estimular a su niño a jugar y correr afuera, bajo la supervisión de un adulto. Hable con el pediatra de su niño. A veces el

estreñimiento puede ser el signo de un problema de salud subyacente. Otras veces las intervenciones alimenticias y conductuales no son suficientes, y los niños necesitan medicamentos para ayudarles a regular sus defecaciones.

Su pediatra es la mejor fuente para discutir esto. Si su niño ya está experimentando estreñimiento, hay muchas maneras de manejar al estreñimiento leve y grave. El pediatra de su niño puede recomendar un "lavado" o limpieza del colon para empezar "desde cero" y luego colocar a su niño en un régimen de mantenimiento diario con ablandadores de las heces. Hay una gran variedad de reblandecedores de las heces y laxantes que se compran sin receta, lo

que se le puede volver abrumador si está en el lado de los medicamentos. Lo mejor es hablar con el pediatra de su niño para ver qué le recomienda. Espero que estos consejos le ofrezcan a usted y su niño algún alivio y que el estreñimiento no vaya a volver a ser un problema de dolor en el futuro.

Gráfico de heces de Bristol

Tipo 1		Trozos duros separados, como nueces, que pasan con dificultad
Tipo 2		Como una salchicha compuesta de fragmentos
Tipo 3		Con forma de morcilla con grietas en la superficie
Tipo 4		Como una salchicha o serpiente, lisa y suave
Tipo 5		Trozos de masa pastosa con bordes definidos, que son defecados fácilmente
Tipo 6		Fragmentos blandos y esponjosos con bordes irregulares y consistencia pastosa
Tipo 7		Acuosa, sin pedazos sólidos, totalmente líquida