

## SANTA MARTHA MEDICAL CLINIC

### EDGARD ALFONSO ARCIA-BRAVO

677 Richmond St. Suite # 1  
London, Ontario N6A5M1  
519-850-3335

# 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 está estreñido.

Se dice que un niño está estreñido cuando tiene un deseo urgente de mover el vientre y siente molestias cerca del ano, pero no puede evacuar después de tratar y hacer fuerza por más de 10 minutos seguidos.

También se considera que un niño está estreñido cuando pasan 3 ó más días sin haber movido el vientre, aunque no sienta dolor. En casos contados, esto puede 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 enrojezcan mientras están moviendo el vientre. Sin embargo, no lloran. Esta conducta es normal y sirve para recordarnos lo difícil que es mover el intestino cuando uno está acostado.

## ¿Qué lo causa?

El estreñimiento se debe con frecuencia a una dieta que no tiene suficiente cantidad de fibra. Se puede producir también cuando uno toma o come demasiados productos lácteos. También puede ser causada por esperar demasiado repetidamente para ir al baño. Algunos niños no quieren ir al baño porque recuerdan que la última vez que movieron el vientre les dolió. 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?

El 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 fórmula de soja. Si su bebé es mayor de 4 meses de edad, déle alimentos pisados con alto contenido de fibra, como cereales, albaricoques, ciruelas secas, melocotones, peras, ciruelas, frijoles, chícharos o espinaca dos veces por día. Los plátanos y manzanas pisadas 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, melocotones, peras, albaricoques,

frijoles, chícharos, coliflor, brécol y repollo. Advertencia: nunca le dé comidas que su hijo no pueda masticar fácilmente.

- Aumente la cantidad de salvado. El salvado es un excelente 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, panqué de salvado, galletas Graham, avena, galletas con alto 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 constipan 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.**
- **Ablandadores fecales Si el cambio de dieta no le alivia el 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 Haley's M-O, leche de magnesio (Milk of Magnesia), Metamucil, Citrucel y aceite mineral. Déle de 1/2 a 1 cucharada por día.**
- **Errores comunes en el tratamiento del estreñimiento Nunca use supositorios o enemas si su profesional 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 orales fuertes sin consultar antes con su profesional médico, porque puede causar cólicos.**
- **Cómo aliviar el dolor en el recto Si a su hijo le duele el recto y necesita aliviarle el dolor de inmediato, pruebe una de las siguientes sugerencias:**
  - siéntelo en una tina con agua tibia para relajar el músculo del ano (esfínter del ano)
  - póngale a su hijo un supositorio de glicerina (en el ano)
  - colóquele con cuidado un termómetro en el ano durante 10 segundos para estimular el músculo del recto.

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

## ¿Cuándo debo llamar al profesional médico de mi hijo?

Llame INMEDIATAMENTE a su profesional 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.

---

Published by McKesson Provider Technologies.

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

Escrito por el Dr. B.D. Schmitt, autor de "Your Child's Health," Bantam Books.

Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

Special Instructions:

**Copyright © Clinical Reference Systems 2006  
Pediatric Advisor**

Copyright © 2007 Elsevier Inc. All rights reserved.

[www.mdconsult.com](http://www.mdconsult.com)