

# Estreñimiento

## ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento se define como una disminución de la frecuencia de las evacuaciones o el paso doloroso de las mismas. Los niños de 1 a 4 años suelen defecar de 1 a 4 veces al día. Si no lo hacen todos los días, más del 90% de los niños tienen una deposición cada dos días como mínimo, aunque estos niños pueden estar estreñidos. Cuando los niños están estreñidos por mucho tiempo, pueden empezar a ensuciar la ropa interior. Esta incontinencia fecal es involuntaria - el niño no tiene control sobre ella.

## ¿Qué tan común es el estreñimiento

El estreñimiento es común en los niños de todas las edades, especialmente durante el entrenamiento para ir al baño y durante los años escolares. De todas las visitas al pediatra, el 3% está relacionado de alguna manera con el estreñimiento. Al menos el 25% de las visitas a un gastroenterólogo pediátrico se deben a problemas de estreñimiento. Además, millones de recetas médicas se expiden cada año para laxantes y ablandadores de heces.

## ¿Por qué ocurre el estreñimiento?

El estreñimiento a menudo se define como orgánico o funcional. El estreñimiento orgánico tiene una causa identificable, como una enfermedad del colon o un problema neurológico. Afortunadamente, la mayoría del estreñimiento es funcional, lo que significa que no hay una causa identificable. El estreñimiento funcional sigue siendo un problema, pero generalmente no hay motivo de preocupación.

En algunos bebés, el esfuerzo y las dificultades para expulsar heces generalmente suaves se deben a un sistema nervioso inmaduro y/o a una defecación descoordinada. Algunos lactantes sanos también pueden pasar varios días sin tener una evacuación.

En los niños, el estreñimiento puede empezar cuando hay cambios en la dieta o en la rutina, por ejemplo durante el entrenamiento para ir al baño o después de una enfermedad. Ocasionalmente, los niños pueden retener las heces cuando se resisten a usar inodoros



desconocidos. La escuela o los campamentos de verano, con instalaciones insuficientemente limpias o privadas, son factores desencadenantes comunes para la retención en los niños.

Una vez que el niño ha estado estreñado por más de unos cuantos días, las heces retenidas pueden llenar y distender el intestino grueso (colon). Un colon sobre-distendido no puede funcionar correctamente y, por lo tanto, retiene más heces. La defecación se vuelve muy dolorosa, por lo que muchos niños intentarán retener las heces. Los comportamientos de retención incluyen ponerse tensos, cruzar las piernas o apretar los músculos de las piernas o de los glúteos cuando sienten la necesidad de defecar. Estos comportamientos de retención a menudo se malinterpretan como intentos de expulsar las heces. La retención de heces empeora el estreñimiento y hace el tratamiento más difícil.

## ¿Cómo sabe su proveedor de atención médica que esto es un problema para su hijo?

- Si su hijo tiene heces duras o pequeñas que son difíciles o dolorosas de expulsar.
- Si su hijo constantemente tiene días sin evacuar normalmente.
- Si su hijo tiene heces grandes que obstruyen el inodoro.
- Otros síntomas que pueden acompañar al estreñimiento son: dolor de estómago, falta de

apetito, irritabilidad y sangrado por una fisura (desgarro en el ano al pasar las heces duras).

En la mayoría de los casos, no es necesario realizar pruebas antes del tratamiento para el estreñimiento. Sin embargo, dependiendo de la gravedad, su médico puede ordenar radiografías u otras pruebas para determinar la situación de su hijo.

## ¿Cómo se trata el estreñimiento?

El tratamiento para el estreñimiento varía según la raíz del problema y la edad y personalidad del niño. Es posible que algunos niños solo requieran cambios en su dieta, como un aumento de fibra (a menudo frutas y verduras frescas) o en la cantidad de agua que beben. Otros niños pueden requerir medicamentos, como ablandadores de heces o laxantes. Los ablandadores de heces no crean hábito y pueden tomarse durante mucho tiempo sin causar efectos secundarios preocupantes.

Algunos niños pueden requerir una "limpieza" inicial para ayudar a vaciar el colon de una cantidad significativa de heces. Esto generalmente implica el uso de laxantes tomados por boca o incluso supositorios o lavativas por un corto período de tiempo.

A menudo es útil comenzar una rutina de entrenamiento y de re-entrenamiento intestinal sentando al niño en el inodoro durante 5 a 10 minutos después de cada comida o antes de un baño nocturno. Es importante hacer esto constantemente para fomentar los buenos hábitos de comportamiento. Elogie a su hijo por intentarlo. Si el niño aún no está capacitado para ir al baño, es mejor esperar hasta que el estreñimiento esté bajo control.

### ➔ Localice a un gastroenterólogo pediátrico

**RECORDATORIO IMPORTANTE:** Esta información de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (NASPGHAN) está destinada únicamente a proporcionar información general y no como una base definitiva para el diagnóstico o tratamiento en cualquier caso particular. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su condición específica.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Tel.: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 [naspghan.org](http://naspghan.org)



El apoyo educativo fue proporcionado por  
**The Allergan Foundation**