

Estreñimiento Y Encopresis

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es una disminución en la frecuencia de las deposiciones o el paso doloroso de las deposiciones. Los niños de 1 a 4 años de edad suelen defecar 1 o 2 veces al día, y más del 90% de los niños defecan todos los días o cada tercer día.

Los niños que defecan cada tercer día pueden estar estreñidos (reteniendo cantidades excesivas de heces en el intestino grueso). Cuando los niños están estreñidos durante mucho tiempo, pueden empezar a ensuciar su ropa interior. Esta incontinencia fecal es involuntaria, lo que significa que 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 en los niños en edad escolar. 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. Millones de recetas se escriben cada año para laxantes y ablandadores de heces.

¿Por qué ocurre el estreñimiento?

La mayoría del estreñimiento se debe a un problema funcional, lo cual significa que tal vez el colon está expulsando las heces con lentitud, o que el agua de las heces está siendo absorbida en exceso, y causa que sean duras. En el estreñimiento funcional, no existe una causa estructural que se pueda identificar, como un ano estrecho o una lesión de la médula espinal.

En algunos bebés, el esfuerzo y las dificultades para expulsar una deposición (generalmente suave) se deben a un sistema nervioso inmaduro y/o a una defecación no coordinada. Además, algunos bebés sanos alimentados con leche materna pueden pasar varios días sin evacuar.

En los niños, el estreñimiento puede empezar cuando se hacen cambios en la dieta o en la rutina, durante el entrenamiento para ir al baño o después de una enfermedad.

Ocasionalmente, los niños pueden retener las heces cuando se rehúsan a usar baños que no conocen. La escuela o los campamentos de verano, con instalaciones que no son lo suficientemente limpias o privadas, son factores desencadenantes comunes para la retención.



Una vez que el niño ha estado estreñado por más de unos días, las heces retenidas pueden llenar el intestino grueso (colon) y hacer que se estire. Un colon demasiado estirado no puede funcionar correctamente, y retiene más heces. Esto hace más doloroso el paso de las heces, y muchos niños trataran de detenerlas debido al dolor.

Los comportamientos de retención incluyen tensarse, cruzar las piernas o apretar los músculos de las piernas/glúteos cuando se siente la necesidad de defecar. Estos comportamientos de retención a menudo se malinterpretan como intentos para expulsar las heces. La retención de las heces empeorará el estreñimiento y el tratamiento será más desafiante.

¿Cómo sabe su proveedor de atención médica si el estreñimiento es un problema en su hijo?

Los siguientes síntomas indican que su hijo puede estar estreñado:

- Si su hijo tiene heces duras o pequeñas que son difíciles o dolorosas de expulsar
- Si su hijo constantemente se saltea días sin tener evacuaciones normales
- Si su hijo tiene heces grandes que obstruyen el inodoro

Otros síntomas que pueden acompañar al estreñimiento incluyen dolor de estómago, falta de apetito, irritabilidad y sangre en las heces. Los pacientes con estreñimiento pueden tener pequeñas cantidades de sangre en las heces, debido a un desgarramiento en el ano por pasar las heces duras, al cual se le conoce como fisura anal.

En la mayoría de los casos, no es necesario hacer pruebas antes del tratamiento para el estreñimiento. Sin embargo, dependiendo de la gravedad del problema,

su médico podría ordenar unas radiografías u otras pruebas.

¿Cómo se trata el estreñimiento?

El tratamiento para el estreñimiento varía según la causa del problema y la edad y personalidad del niño. Es posible que algunos niños solo requieran cambios en la dieta, como un aumento en la fibra (que por lo regular se encuentra en las frutas y en las verduras frescas) o un aumento en la cantidad de agua que beben diariamente.

Otros pacientes pueden requerir medicamentos, como ablandadores de heces o laxantes. Los ablandadores de heces no crean hábito y pueden tomarse durante mucho tiempo sin efectos secundarios preocupantes. Algunos medicamentos que se usan para tratar el estreñimiento incluyen lactulosa, polietilenglicol, leche de magnesio y sen.

Algunos niños pueden requerir una "limpieza" inicial para ayudarles a vaciar el colon. Esto generalmente significa tomar laxantes por vía oral o incluso supositorios o enemas por un corto período de tiempo.

Por lo regular es útil comenzar una rutina de entrenamiento/reentrenamiento intestinal en la que el niño se sienta en el inodoro durante 5 a 10 minutos después de cada comida o antes del 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 entrenado para ir al baño, es mejor esperar hasta que el estreñimiento esté bajo control.

Para localizar un gastroenterólogo pediátrico en su área, visite nuestro sitio web en www.naspgghan.org.

➔ 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 educativa 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 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 [naspgghan.org](http://www.naspgghan.org)

Visítenos en Facebook en <https://www.facebook.com/NASPGHAN/>, síganos en

Twitter @NASPGHAN e Instagram #NASPGHAN

