

CONSEJOS PARA NIÑOS CON ESTREÑIMIENTO



¿CÓMO FUNCIONA EL INTESTINO?

- >> Los alimentos que ingerimos se trituran para pasar al *estómago*, donde se convierten en una mezcla espesa.
- >> Después pasan al *intestino delgado*, donde se extraen todos los nutrientes (lo bueno) que el organismo necesita para mantenernos sanos.
- >> A medida que se desplazan por el *intestino grueso*, el agua es absorbida y las heces adquieren la forma de una salchicha lisa, lista para ser expulsada.
- >> Las heces del intestino grueso se deslizan cada vez que los músculos intestinales se contraen.
- >> Cuando las heces llegan al *recto*, éste se distiende y envía un mensaje al cerebro para indicarle que queremos evacuar.

¿QUÉ PUEDE IR MAL?

- >> Si no respondemos a este mensaje, las heces se quedan ahí donde están.
- >> Los músculos intestinales se siguen contrayendo, con lo que llegan más heces. A medida que las heces se acumulan en el intestino grueso, se absorbe más agua y se vuelven más duras y se atascan.
- >> Solo se envían mensajes al cerebro cuando el recto se distiende. Si se mantiene distendido, no se manda un nuevo mensaje indicando que hay que defecar.
- >> Poco después se forma un atasco (acumulación) de heces, también conocido como **estreñimiento**.

****El estreñimiento es muy frecuente en niños: afecta a 1 de cada 3, incluso a bebés. No espere a que mejore por sí solo. ¡ACTÚE!**

INSPECCIÓN DE HECES: ¿QUÉ ASPECTO TIENEN?



TIPO 1

Pequeños grumos duros como excrementos de conejo.
Esto es indicio de estreñimiento severo.



TIPO 2

Con forma de salchicha, pero de consistencia dura y grumosa.
Esto es indicio de estreñimiento.



TIPO 3

En forma de salchicha, pero de consistencia dura y con grietas en la superficie.
Esto es indicio de estreñimiento.



TIPO 4

Una salchicha lisa y blanda: ¡LA CACA IDEAL!



TIPO 5

Trozos de masa pastosa

Puede no ser un problema si el niño se encuentra bien y se pueden explicar deposiciones más blandas, por ejemplo, por una mayor ingesta de fibra o si toma laxantes.



TIPO 6

Heces pastosas

Puede no ser un problema si el niño se encuentra bien y se pueden explicar las heces más blandas, por ejemplo, por una mayor ingesta de fibra o si toma laxantes.



TIPO 7

Heces líquidas

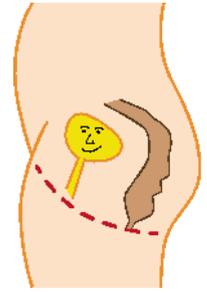
*Puede tratarse de diarrea o **incontinencia fecal**.*

*Basado en la escala de heces de Bristol elaborada por el Dr. KW Heaton, profesor adjunto de Medicina de la Universidad de Bristol.

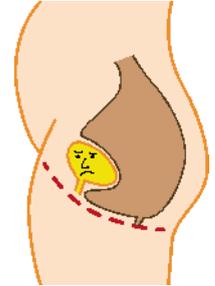
CÓMO SABER SI UN NIÑO ESTÁ ESTREÑIDO

- >> Los niños deberían hacer deposiciones blandas todos los días, o al menos cada dos días.
- >> Si las deposiciones son de los tipos 1 a 3, significa que las heces están atascadas.
- >> Si se evacúa menos de 4 veces por semana, también significa que las heces están atascadas.
- >> Si se evacúa más de 3 veces al día, puede ser un signo de que el intestino está lleno y evacúa un poco cada vez.
- >> Fugas: pueden ser trozos duros, heces blandas o incluso líquido que se salta el atasco, lo que se denomina incontinencia fecal. El niño no puede controlarlo.

- >> Heces grandes, o muchas heces de golpe.
- >> Dolor de barriga o dolor al evacuar.
- >> Abdomen distendido/hinchado.
- >> Heces/gases muy malolientes, o mal aliento.
- >> Puede que no tengan apetito, o incluso que se sientan mal.
- >> El intestino lleno puede presionar la vejiga y provocar orinas pequeñas y frecuentes, urgencia al miccionar, incontinencia diurna o nocturna, o infecciones urinarias.



Normal



Estreñimiento

¡Si aparecen 2 de estos síntomas, significa que ya hay estreñimiento!

CÓMO TRATAR EL ESTREÑIMIENTO

- >> Lleve un *diario intestinal* durante 2 semanas: registre cómo son las deposiciones, volumen, dónde acaban...
- >> Consulte a su médico de cabecera:
 - Muéstrole el diario intestinal y cuénteles los síntomas que presenta su hijo.
 - El médico de cabecera examinará al niño y le hará preguntas para averiguar si el estreñimiento puede deberse a una enfermedad subyacente.
 - El médico de cabecera debería recetarle un laxante macrogol como Movicol, Laxido o CosmoCol para ablandar las heces y facilitar su deslizamiento (según las *Directrices del Instituto Nacional para la Salud y la Excelencia Asistencial, o NICE, por sus siglas en inglés*).

USO DE LAXANTES

- >> El macrogol debe mezclarse primero con la cantidad adecuada de agua, aunque después pueden añadirse otros alimentos/bebidas. Consulte *Cómo utilizar los laxantes macrogol*.
- >> La mayoría de los niños empiezan con la desimpactación, lo que implica tomar mucha medicación para eliminar las heces acumuladas. Consulte la *Guía para padres sobre la desimpactación*.
- >> Cuando el intestino esté limpio, deberá seguir tomando una dosis más pequeña cada día para mantener las heces blandas y facilitar su movimiento.
- >> Es posible que su hijo tenga que tomar laxantes durante bastante tiempo. No se preocupe, los laxantes no son dañinos. Sin embargo, tratar el estreñimiento de forma insuficiente sí podría serlo a largo plazo.

EVACUAR EN EL RETRETE

- >> Intente que vaya al retrete a la hora adecuada: de 20 a 30 minutos después de cada comida y antes de acostarse.
- >> Asegúrese de que se sienta correctamente: pies planos y bien apoyados en una caja o taburete, con las rodillas por encima de las caderas. Cerciórese de que mantiene una posición sentada y segura (puede que necesite un asiento de inodoro infantil).
- >> Es importante que se RELAJE para que pueda evacuar, así que coloque juguetes, juegos y libros junto al retrete.



INTENTE QUE CADA VISITA AL RETRETE SEA «ACTIVA» ALTERNANDO ACTIVIDADES LÚDICAS Y EJERCICIOS:

- >> Masajearse el vientre en círculos en el sentido de las agujas del reloj y balancearse hacia delante y hacia atrás mientras está en el inodoro puede ser de gran ayuda.
- >> Reír, toser o soplar para ayudar a empujar hacia abajo con los músculos del abdomen.
- >> ¡Conviértalo en un momento divertido! Consulte la [tabla de recompensas para ir al baño](#) de ERIC para descubrir más ideas sobre cómo motivar a su hijo. Estar sentado en el retrete entre 10 y 15 minutos debería ser suficiente.

FAVORECER UN INTESTINO SANO

- >> Anime a su hijo a beber de 6 a 8 bebidas a base de agua cada día.
- >> Incluya fruta y verdura en su dieta.
- >> ¡Fomente la actividad física y el movimiento!

MÁS INFORMACIÓN

- >> Vídeo: [Animación «Pooper Highway»](#)
- >> Lectura: [Diagrama de flujo: Estreñimiento](#)
- >> Audio: [Pódcast de ayuda](#)