

# ESTREÑIMIENTO

## INFORMACIÓN PARA PADRES



### ¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

Es el aumento excesivo en la consistencia (dureza) de las heces, acompañado de molestias en la defecación o defecación incompleta. Puede asociar una disminución en el número de veces que hace deposición. En ocasiones, pueden producir fisuras anales que aumentan el dolor.



### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

El síntoma fundamental es la disminución de la frecuencia de las deposiciones y aumento de la consistencia de las mismas. Puede asociar:

- Dolor de tripa, hinchazón y sensación de no haber vaciado completamente.
- Sangre en las heces y dolor al hacer deposición, cuando hay lesiones anales.



**DOLOR CON LA DEFECACIÓN**



**SANGRE EN HECES**

### ¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Para los niños o niñas más mayores, se recomienda sentarse en el retrete para intentar defecar todos los días a la misma hora, mejor después de alguna de las comidas.
- Debe permanecer sentado 5-10 minutos, con los pies apoyados.

### ¿PODEMOS OFRECERLE ALGUNA ALIMENTACIÓN ESPECIAL?

En menores de 6 meses mantener la alimentación habitual con lactancia materna o fórmula. En niños más mayores:

- Lo principal es aumentar la ingesta de líquidos (preferiblemente agua), para ablandar las deposiciones y que sea más fácil expulsarlas.
- Aumentar el número de comidas con fibra (cereales y pan con fibra, frutas, verduras).
- No sustituir las frutas por zumos, ya que los zumos tienen poca fibra.

### ¿CUÁL ES LA EVOLUCIÓN ESPERABLE?

Suele mejorar modificando la dieta y, en ocasiones, administrando tratamiento laxante (si lo indica un pediatra), aunque puede reaparecer. Es importante prevenirlo.

### ¿CUÁNDO CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS?

El estreñimiento debe ser controlado por su pediatra salvo que se acompañe de:

- Dolor abdominal importante. Si se encuentra muy decaído y se queja mucho.
- Presenta sangre en las heces.
- El niño o niña vomita muchas veces, no tolera sólidos, ni líquidos.

## ¿CÓMO LO PODEMOS PREVENIR?

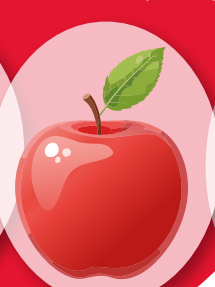
- Es recomendable seguir una alimentación variada normal.
- Seguir a una rutina regular y a no aguantarse las ganas de ir al baño.

### REGLA BÁSICA DE ALIMENTACIÓN ESTREÑIMIENTO CRÓNICO (LAS 3 F)

FIBRA (Fiber)



FRUTA (Fruits)



LÍQUIDOS (Fluids)



## RECUERDA

NO ES IMPRESCINDIBLE QUE EL NIÑO O NIÑA REALICE DEPOSICIÓN TODOS LOS DÍAS. EL RITMO Y LA CONSISTENCIA DE LAS DEPOSICIONES VARÍA DE UNAS PERSONAS A OTRAS.

LA MAYORÍA DE LOS CASOS DE ESTREÑIMIENTO INFANTIL (95%) NO ESTÁ PRODUCIDA POR NINGUNA ENFERMEDAD.

NO DEBE ADMINISTRAR AL NIÑO O NIÑA LAXANTES, NI ENEMAS, SIN CONSULTAR CON SU PEDIATRA.

## ¡ESPERAMOS QUE HAYA SIDO ÚTIL!

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES CONSULTAR LOS SIGUIENTES QR

