

RECOMENDACIONES SOBRE EL ESTREÑIMIENTO EN PEDIATRÍA

Su hijo o hija presenta estreñimiento. Este es un síntoma muy frecuente y que en muchas ocasiones no está ligado a una enfermedad orgánica que requiera una actuación urgente. Para su manejo domiciliario le recomendamos.

Recomendaciones generales:

Se considera que un niño está estreñado cuando hace deposiciones muy duras o no defeca con asiduidad (> 3 días sin expulsar heces). La dieta inadecuada (demasiados huevos, carne, leche, bollos, dulces comerciales) y los hábitos incorrectos (aguantarse las ganas de defecar repetidamente, no intentar defecar todos los días) constituyen la causa principal del estreñimiento infantil.

El niño debe 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. Puede entretenerse con algún libro o juego. Hay que enseñarle que no debe aguantarse las ganas de ir al baño cuando sienta el deseo.

En relación con la dieta, lo principal es aumentar la ingestión de líquido (agua, zumos) y fibra (cereales con fibra, pan con fibra, frutas y verduras).

Información: No es imprescindible que su hijo defeque todos los días. El ritmo y la consistencia de las deposiciones son muy variables de unas personas a otras. En general, no hay que preocuparse de la dureza de las heces ni del ritmo intestinal si el niño se encuentra completamente bien y no tiene ningún problema. La mayoría de los casos de estreñimiento infantil (95%) no está producida por ninguna enfermedad.

No debe administrar a su hijo laxantes, ni enemas, sin consultar con su pediatra

Observación domiciliaria:

El estreñimiento debe ser controlado por su pediatra salvo que se produzca alguna de las situaciones siguientes:

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