



## **ESTREÑIMIENTO**

### **¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?**

Se considera que un niño está estreñado cuando hace deposiciones muy duras o no defeca con asiduidad – más de 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.

### **¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?**

- 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).

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

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.

### **CUESTIONES IMPORTANTES**

- 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.