

Recomendaciones relacionadas con el

## ESTREÑIMIENTO

### ¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

---

Se considera que un niño está estreñido 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.