

## 17.5. Estreñimiento

El **estreñimiento** es la disminución del número de deposiciones, menos de 1 cada 3 días. Estas son duras y su expulsión suele producir dolor. Es común en niños pequeños que comienzan a cambiar su dieta y en los que empiezan a dejar el pañal. El número de deposiciones diarias es muy variable, y puede oscilar entre 3 veces al día hasta una vez cada 3 días. Los bebés lactantes pueden hacer una deposición cada vez que realizan una toma.

Cuando hay estreñimiento, puede llegarse a producir una **fisura anal**. Es una herida de la mucosa del ano, muy dolorosa cuando pasan las heces por ella, que puede sangrar y provocar más estreñimiento.

**Sospeche de estreñimiento** en el niño si tiene dolor de barriga o gases y si hace esfuerzos para defecar, pero no puede y le duele. También si se le escapa una pequeña cantidad de heces varias veces al día y ensucia la ropa interior; esto no es intencionado, es algo involuntario y se llama **encopresis**.

### ¿Qué puede hacer?

- Siga un horario de alimentación regular.
- El pañal debe estar siempre seco. Después de cada deposición, limpie bien para evitar irritaciones.

#### LACTANTES HASTA 5-6 MESES

- Los bebés alimentados con leche materna no suelen tener estreñimiento, pero sí los que toman biberón. Consulte con su médico si necesita una leche especial.

#### BEBÉS DE 6-12 MESES

- Inicie progresivamente la toma de papillas de frutas de naranja o pera, de verduras, de cereales integrales o de avena. No hay evidencias científicas para reducir la ingesta de plátano o manzana.
- Dele a beber más agua.

#### NIÑOS Y NIÑAS DE MÁS DE 1 AÑO

- Dele alimentos con fibra.
- Aumente la toma de agua, pero no la ración de leche diaria, ya que puede favorecer las heces duras.

#### A partir de 2 años el niño empieza a controlar los esfínteres y deja el pañal.

- Siente al niño en el retrete varias veces al día, al menos 3 veces, 5-10 minutos cada vez. Un buen momento para ello es después de cada comida. Utilice un orinal o retrete para niños o coloque un adaptador en el suyo. El niño debe apoyar los pies en el suelo para que ello le ayude en el esfuerzo; si no llega, coloque un banquito. Debe premiar y alabar al niño si utiliza el retrete.
- **No le riña ni castigue** si no lo hace o si ensucia su ropa interior. Los niños aprenden viendo e imitando a sus padres, deje que le acompañe al baño.
- Facilite que vaya al retrete cuando tenga ganas, no le haga esperar ni reprima esas ganas.
- Dele **abundantes líquidos** y anímele a hacer ejercicio.



- **Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra vegetal:** frutas (kiwis, ciruelas), verduras, legumbres, cereales integrales, salvado de trigo (a partir de los 4 años), frutos secos (a partir de 6 años). El aumento de la fibra en la dieta debe hacerse poco a poco para evitar molestias intestinales (gases, dolor).



- **Limite el consumo** de arroz, membrillo, zanahoria hervida, chocolate y golosinas (favorecen el estreñimiento).
- **Evite** las comidas rápidas preparadas y las pizzas.
- Los **laxantes** solo debe usarlos si se los recetan.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- En caso de estreñimiento en bebés de menos de 4 meses.
- En niños mayores, si no han realizado deposiciones durante más de 4 días.
- Cuando el estreñimiento se presente bruscamente.
- Si se acompaña de vómitos o fiebre.
- Si hay dolor abdominal brusco o la barriga está muy hinchada.
- Si las heces son muy delgadas, con aspecto de lápiz.
- Si tiene mucho dolor cuando expulsa las heces o hay sangre en ellas.
- Si ensucia la ropa interior por escapes de heces.
- Cuando la piel alrededor del ano está muy irritada.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://famiaysalud.es/nos-preocupa-que/estrenimiento>
- [www.fisterra.com/guias-clinicas/estrenimiento/](http://www.fisterra.com/guias-clinicas/estrenimiento/)