

# ESTREÑIMIENTO

## Guías anticipatorias

Nora Flor Echevarría López, Ofelia Fernández de la Cruz

### ¿Qué es el estreñimiento?

Es aquella condición en la cual disminuye la frecuencia y/o aumenta la consistencia de las deposiciones que conduce a la emisión de heces duras y dolorosas a su paso por el ano y lleva a los niños a retener y evitar la defecación.

La mayoría de los casos de estreñimiento (95%) son funcionales, es decir, no tienen una causa orgánica que lo justifique (alteraciones anatómicas, neurológicas, musculares, metabólicas...).

Su incidencia es mayor entre los 2 y los 4 años edad coincidiendo con la retirada del pañal o el inicio de la etapa escolar (educación infantil).

### ¿Cuándo debo sospecharlo?

Son síntomas sugestivos de estreñimiento:

- Disminución de la frecuencia en la evacuación de las heces (menos de 3 deposiciones a la semana, no aplicable a niños alimentados con lactancia materna exclusiva < 1 año).
- Deposiciones muy voluminosas y duras (pueden obstruir el WC).
- Deposiciones caprinas.
- Dolor abdominal recurrente, pérdida de apetito por sensación de plenitud que alivian con la deposición.
- Dificultad y/o dolor con la defecación.

- Escapes de heces muy malolientes en niños con control de esfínteres.

### Factores que favorecen el estreñimiento:

- Cambios en la alimentación (de lactancia materna a lactancia artificial, introducción de alimentación complementaria, dieta pobre en fibra, ingesta insuficiente de líquidos, exceso de lácteos y consumo de alimentos procesados).
- Ausencia de ejercicio físico.
- Antecedentes familiares de estreñimiento (sobre todo maternos).
- Ausencia de horarios regulares para ir al baño.
- Experiencias dolorosas previas con la defecación (fisura anal).
- Retirada del pañal precoz (no se recomienda antes de los 2-3 años) o ausencia de aprendizaje correcto en el control de esfínteres.
- Factores psicológicos, como el estrés, motivado por circunstancias familiares adversas, problemas escolares, etc.
- Trastornos asociados al estreñimiento: discapacidad intelectual, autismo, trastorno oposicionista-desafiante, ansiedad, TDAH...

### ¿Qué hacer en caso de estreñimiento?

#### Educación del hábito defecatorio.

- Es fundamental la adquisición de hábitos correctos a la hora de defecar. Debemos reeducar la conducta, dedicando al menos 10 minutos después de cada comida para ir al baño. Puede llevarse algún libro o juguete, debe estar bien

apoyado con adaptador de WC si precisa y los pies deber estar sobre un taburete sino llegan al suelo.

- Enseñar al niño a reconocer y atender la necesidad de ir al WC en el momento y en el lugar que se presente sin prisas.
- Se puede recompensar la conducta correcta con métodos de refuerzo positivo (pegatinas).
- Fomentar el ejercicio físico diario.

### Hábitos dietéticos.

- Alimentación saludable (dieta mediterránea): rica en frutas enteras con piel (especialmente ciruela, kiwi, pera, fresa), legumbres (2-3 veces por semana) y verduras.
- Aumento del consumo de fibra en la dieta que debe ser gradual, ya que un consumo excesivo incrementa la flatulencia.
- Cereales, preferiblemente integrales y la avena.
- Correcta hidratación que aumenta el volumen de las heces y los movimientos intestinales.
- Reducir el consumo de lácteos a 2 al día, porque aumentan la consistencia de las deposiciones.

### Signos de alarma

- Constipación desde el nacimiento
- Eliminación tardía de meconio (> 48 h de vida).
- Heces acintadas en menores de 1 año de edad
- Sangre en heces en ausencia de fisuras anales
- Retraso del crecimiento.
- Presencia de vómitos biliosos
- Distensión abdominal recurrente.

- Alteraciones en la columna, espalda y/o región anal

### Tratamiento farmacológico.

- Si fracasan las medidas anteriores, deberá consultar con su pediatra la necesidad de tratamiento médico para el estreñimiento.