

Estreñimiento

¿QUÉ ES?

Es el aumento excesivo en la consistencia (dureza) de las heces, acompañado de molestias en la defecación o defecación incompleta. Puede asociar una disminución en el número de veces que hace deposición. En ocasiones, pueden producir fisuras anales que aumentan el dolor.

Puede asociar: dolor de tripa, hinchazón y sensación de no haber vaciado completamente y/o sangre en las heces y dolor al hacer deposición, cuando hay lesiones anales.

¿QUÉ PODEMOS HACER EN CASA?

- Para los niños más mayores, se recomienda 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, con los pies apoyados.
- Alimentación: en menores de 6 meses mantener la alimentación habitual con lactancia materna o fórmula; en niños más mayores lo principal es aumentar la ingesta de líquidos (preferiblemente agua), para ablandar las deposiciones y que sea más fácil expulsarlas y aumentar el número de comidas con fibra (cereales y pan con fibra, frutas, verduras).
- Suele mejorar modificando la dieta y, en ocasiones, administrando tratamiento laxante (si lo indica un pediatra), aunque puede reaparecer. Es importante prevenirlo.

¿CUÁNDO ACUDIR A URGENCIAS?

El estreñimiento debe ser controlado por su pediatra salvo que se acompañe de:

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