

Estreñimiento

Hay muchas causas posibles de estreñimiento en lactantes y niños. Cualquiera sea la causa, una vez que ha comenzado, el estreñimiento puede llegar a convertirse en un problema crónico. Su médico evaluará a su niño para asegurarse de que no haya una razón médica para el estreñimiento y, si la encuentra, recomendará el tratamiento más adecuado.

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es la defecación dificultosa, dolorosa o poco frecuente. Defecar menos de una vez al día es normal, siempre y cuando la materia fecal no sea muy dura ni cause dolor. Sin embargo, se habla de estreñimiento cuando la materia fecal es dura o la defecación es difícil o dolorosa, o muy poco frecuente.

Aunque hay muchas causas posibles, generalmente el estreñimiento no es causado por una enfermedad. Puede aliviarse al hacer algunos cambios sencillos en la dieta de su hijo (por ejemplo, aumentar la cantidad de agua y fibra). El mayor riesgo es que el estreñimiento se vuelva crónico. En algunas ocasiones, el estreñimiento constituye una señal de la presencia de algún problema médico que necesita tratamiento.

¿Cuáles son los síntomas?

- Materia fecal dura e infrecuente que es expulsada con dificultad o dolor. Los niños pequeños, en especial, pueden tratar de retener la materia fecal y evitar la defecación, lo cual hace que el problema se intensifique.
- Dolor al eliminar la materia fecal. A veces la deposición puede presentarse con sangre o ésta puede verse en el papel higiénico.
- Puede presentarse hinchazón o dolor abdominal. A veces, poco después de haber defecado, su niño puede sentir que tiene que defecar nuevamente.
- Escape de materia fecal líquida por el recto, lo cual se llama *encopresis*. Aunque parezca ser diarrea, es causada por heces que se filtran alrededor de la materia fecal dura. Sucede involuntariamente y es posible que el niño no se dé cuenta de cuándo ocurre.

¿Qué causa el estreñimiento?

- La mayoría de los niños sufren del llamado estreñimiento funcional, lo cual significa que no hay razones médicas para ello. Comienza frecuentemente con defecación dolorosa. Puede estar relacionado con la dieta, especialmente por no tomar líquidos suficientes o por comer alimentos con poco contenido en fibras.

- Otras posibles causas:

- Drogas: por ejemplo, las administradas para el tratamiento de problemas mentales o para disminuir el dolor.
- Algunas afecciones, como hipotiroidismo (disminución de la actividad hormonal de la glándula tiroides).
- Problemas de la médula espinal.
- Enfermedad de Hirschsprung (ausencia de terminaciones nerviosas normales en el intestino grueso).

¿Cuáles son las posibles complicaciones del estreñimiento?

- La complicación más importante es que el estreñimiento se vuelva un problema crónico. Si la defecación es difícil o dolorosa, es posible que su niño trate de evitarla, lo cual agravará el problema.
- Otros problemas posibles son:
 - Dolor abdominal crónico (dolores de estómago), a menudo con pérdida del apetito.
 - Hemorroides (protuberancias dolorosas de las venas dentro y alrededor de la región anal), aunque son muy poco comunes en los niños.
 - *Encopresis*. Defecación involuntaria. Su niño puede no darse cuenta de que está manchando su ropa interior. Ocurre porque el recto se ha dilatado de tal manera que el niño no siente que se están filtrando heces líquidas alrededor de la materia fecal sólida.

¿Qué aumenta el riesgo de desarrollar estreñimiento?

Algunos factores aumentan el riesgo de desarrollar estreñimiento funcional:

- Experiencias estresantes o dolor durante la defecación.
- Cantidad insuficiente de líquidos o fibra en la dieta.
- Mucho estrés.
- Varias razones médicas y enfermedades (tales como hipotiroidismo o enfermedad de Hirschsprung).
- Algunas enfermedades congénitas (tales como síndrome de Down o fibrosis quística).

¿Se puede prevenir el estreñimiento?

- Evite estresar al niño durante el período de entrenamiento para controlar sus defecaciones. Si tiene inquietudes acerca de este tema, consulte a su médico.

- Asegúrese de que su niño reciba una dieta balanceada, con alta cantidad de fibra, que incluya frutas y vegetales frescos y granos integrales. También es importante que reciba una cantidad adecuada de agua y otros líquidos.

¿Cómo se trata el estreñimiento?

Corregir los hábitos intestinales.

- La mayoría de las veces, el estreñimiento en los niños está relacionado con problemas de malos hábitos intestinales, deficiencias en la dieta o una combinación de ambos.
- Para comenzar a corregir los hábitos intestinales, sienta a su niño en el inodoro durante 5 minutos después de las comidas y después de que regrese de la escuela. Mantenga un registro de la frecuencia de las defecaciones, lo cual le ayudará a determinar su frecuencia y saber cuándo el niño debe defecar.
- Si el estreñimiento ha estado presente por un tiempo, la materia fecal puede estar impactada (trabada) en el recto. Es posible que el médico recomiende o haga un enema (colocar agua por medio de un tubo en el recto) para quitar la materia fecal.

Medicinas.

- Es posible que su médico recomiende el uso de laxantes para aliviar el estreñimiento.
- Existen varios tipos de laxantes. Algunos ablandan la materia fecal, mientras que otros estimulan el intestino para que tenga movimientos intestinales.
- Si el niño es menor de 1 año, se puede mezclar jarabe de maíz (Karo™) con la fórmula. Pruebe con 1 cucharadita de jarabe de maíz por cada botella de fórmula, una o dos veces al día, aunque es posible que necesite darle más. Hay otras medicinas disponibles.
- Para los niños de más edad, hay varias opciones, entre ellas:
 - Aceite mineral (generalmente mezclado con la leche).
 - Leche de magnesia.
 - Metamucil.

- Su médico puede recomendar otras medicinas que requieren de receta médica.

- El objeto del tratamiento con laxantes es ajustar la dosis hasta que la materia fecal se haya ablandado sin producir diarrea. Use los laxantes durante al menos unos meses hasta que se haya establecido un hábito intestinal sano y su niño no tenga que preocuparse más por sentir dolor al defecar.

Cambios dietéticos.

- Su médico puede recomendar algunos cambios en la dieta de su niño. Si el estreñimiento es leve, estos cambios pueden ser muy útiles.
 - Aumente la cantidad de fibra en la dieta. Déle a su hijo grandes cantidades de frutas frescas y vegetales, así como también panes integrales y cereales. Evite el pan blanco y las comidas procesadas. El exceso de leche y el queso pueden contribuir al estreñimiento.
 - Asegúrese de que el niño recibe una cantidad adecuada de agua y otros líquidos.

El estreñimiento es generalmente la única anomalía presente. Muchas veces mejora con un cambio en los hábitos intestinales y en la dieta. Sin embargo, a veces puede ser un síntoma de alguna enfermedad, especialmente cuando ocurre acompañada de otros síntomas, como pérdida de peso y poco crecimiento. Si su hijo tiene otros síntomas, notifique a su médico.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si:

- El niño continúa defecando con dificultad, dolor o poca frecuencia, a pesar del tratamiento recomendado.
- El niño tiene otros síntomas tales como pérdida de peso o poco crecimiento.