

Problemas Comunes de la Niñez: ¿Que Hay Del Estreñimiento?

Problemas comunes de la niñez (1-5 años)

¿Qué hay del estreñimiento?

¿Cómo sé si mi hijo está estreñado?

Las heces de su hijo serán duras, secas y difíciles de evacuar. Las heces pueden tener rastros de sangre si se rompe el tejido al momento de la evacuación. Si el niño no evacua todos los días, eso no significa que esté estreñado.

¿Cómo son las heces normales?

Las heces se consideran normales si son suaves y se evacuan con facilidad. No existe un número normal de evacuaciones que el niño deba tener en un día.

¿Qué ocasiona el estreñimiento?

Las causas más comunes son la falta de:

- líquidos
- alimentos ricos en fibra
- variedad en los alimentos
- actividad física
- hábitos regulares de evacuación

El estreñimiento puede ser el resultado de ignorar las ganas de evacuar. Así mismo, algunos medicamentos pueden ocasionar el estreñimiento. Los niños que sufren ciertos padecimientos médicos, como síndrome de Down y parálisis cerebral, tienen más posibilidades de padecer estreñimiento.

¿Qué debo hacer si mi hijo está estreñado?

1. **Tenga paciencia con su hijo.**
2. **Ofrézcale alimentos saludables** de todos los grupos de la Pirámide de Alimentos.
3. **Añada más líquidos a la dieta de su hijo.** Un niño necesita entre 6 y 8 tazas de líquido todos los días. La cantidad varía con la temporada y la edad, tamaño y nivel de actividad del niño. Lo mejor es darle agua y jugos sin azúcar. Los jugos de ciruela pasa, manzana y pera son laxantes naturales y pueden ayudar a aliviar el estreñimiento. Puede darle de 4 a 6 onzas de jugo una vez al día.
4. **Limite la cantidad de leche a 16 onzas al día.**
5. **Poco a poco, a lo largo de un mes para evitar problemas digestivos, agregue más fibra a la dieta de su hijo.** Éstas son algunas maneras de hacerlo:
 - **Déle de cinco a nueve raciones de frutas y verduras todos los días.** Las cáscaras comestibles son ricas en fibra, así que es mejor no pelar la fruta; pero asegúrese de que esté bien lavada. Si su hijo no quiere comerse la fruta sin pelar, mezcle frutas sin pelar en la licuadora con $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de manzana o pera y un poco de hielo. Es más fácil que los niños se coman la cáscara de la fruta si está bien licuada.

(sigue)



- **Algunos alimentos ricos en fibra** son el brócoli, elotes, frijoles pintos, papas al horno con cáscara, zanahorias, fresas, manzanas, pasas, ciruelas pasas y peras. **Para evitar el ahogo**, no les dé a los niños menores de 2 años pedazos de frutas o verduras frescas duras, uvas enteras, pasas ni otras frutas secas. Para los niños mayores de 2 años, parta las uvas en dos a lo largo, y las zanahorias y el apio en tiras delgadas (no en rodajas).

Siempre vigile atentamente a todos los niños al comer, y enséñeles a comer sentados.

- **Déle a su hijo panes y cereales de granos integrales** por lo menos la mitad del tiempo, es decir, tres de las seis raciones diarias recomendadas. Busque panes cuya etiqueta diga "100% de trigo integral". Los cereales de salvado son muy ricos en fibra. El cereal de marca Cracklin' Oat Bran les gusta mucho a los niños porque es dulce y lo pueden comer en pequeñas cantidades con las manos. El pan de marca Iron Kids es pan blanco enriquecido con fibra adicional. Lea la etiqueta de valor nutritivo para averiguar la cantidad de gramos de fibra que contiene el pan o cereal que escoja. Seleccione marcas que tengan por lo menos 3 gramos de fibra por cada ración.

- 6. Anime a sus hijos a que hagan de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.** Algunos ejemplos son bailar, jugar juegos como "la roña" o "las escondidas", jugar en el patio de recreo, caminar, saltar, andar en triciclo, nadar y aprender a patear y correr tras la pelota de fútbol.
- 7. Si su hijo ensucia su ropa interior con materia fecal, tenga cuidado de no avergonzarlo pues probablemente no lo hace a propósito.** Si se preocupa demasiado por haber ensuciado su ropa, es posible que comience a aguantarse cuando le den las ganas, lo que puede ocasionar estreñimiento o empeorar el problema.
- 8. Establezca un horario para que su hijo vaya al baño** con regularidad para permitirle evacuar el intestino conforme se llena. Esto reduce la posibilidad de que se ensucie. Hágalo que se siente en el sanitario después de cada comida. Tenga paciencia. Es posible que tenga que permanecer allí por 10 ó 15 minutos. No lo fuerce.
- 9. No le dé a su hijo ningún laxante, supositorio o aceite mineral sin consultar con el doctor** debido a que pueden tener efectos secundarios dañinos.

¿Cuándo debo llamar al doctor o a la clínica?

Llame al doctor o a la clínica si su hijo:

- todavía tiene menos de tres evacuaciones en una semana, después de intentar todas las sugerencias anteriores;
- tiene rastros de sangre en las heces;
- se queja de dolor de estómago;
- se esfuerza o grita al tratar de evacuar;
- llora cuando le dan ganas de evacuar; o
- se resiste firmemente a ir al baño.

Éste es uno de una serie de folletos para ayudar a los padres y cuidadores a tratar los problemas comunes de la infancia.



© 2004 Department of State Health Services.
All rights reserved.

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

