

Estreñimiento

¿Qué es el estreñimiento?

Al estreñimiento se define ya sea como una disminución en la frecuencia de las deposiciones o como la salida dolorosa de las mismas. Los niños de 1 a 4 años de edad tienen típicamente una deposición 1-2 veces al día y más del 90% de ellos tienen por lo menos una pasando un día. Cuando los niños se estriñen por largo tiempo, pueden empezar a manchar la ropa interior. Este manchado fecal es involuntario y el niño no tiene ningún control sobre el mismo.

¿Cuán común es el estreñimiento?

El estreñimiento es muy común en niños de todas las edades, sobre todo durante el entrenamiento para ir al baño y en niños en edad escolar. De todas las visitas al pediatra, 3% están relacionadas de alguna manera con el estreñimiento. Por lo menos 25% de las visitas a un gastroenterólogo pediátrico son debidas a problemas de estreñimiento. Todos los años se prescriben millones de recetas para laxantes y suavizantes de heces.

¿Por qué ocurre el estreñimiento?

A menudo, el estreñimiento se define como orgánico o funcional. Orgánico significa que hay una causa identificable, tal como enfermedad del colon o un problema neurológico. Afortunadamente, la mayoría de las veces, el estreñimiento es funcional, lo que significa que no hay una causa identificable. El estreñimiento es todavía un problema, pero usualmente no hay ninguna causa preocupante.

INSTRUCCIONES ESPECÍFICAS :

En algunos lactantes, el pujo y las dificultades en eliminar la deposición (a menudo una suave) son debidas a su sistema nervioso inmaduro y a defecación descoordinada. También, se debe recordar que algunos lactantes sanos alimentados con seno materno pueden pasar varios días sin hacer la deposición.

En los niños, el estreñimiento puede empezar cuando hay cambios en la dieta o en la rutina durante el entrenamiento en el uso del inodoro o después de una enfermedad. De vez en cuando, los niños pueden retener las heces cuando son renuentes a usar instalaciones sanitarias no familiares. La escuela o campamento de verano, con instalaciones que no son lo suficientemente limpias o privadas, son desencadenantes comunes para retención de heces en el grupo de esta edad.

Una vez que el niño ha estado estreñido por más de unos días, las heces retenidas pueden llenar el intestino grueso (colon) y distenderlo. Un colon demasiado distendido no puede funcionar apropiadamente y se retienen más heces. La defecación se vuelve muy dolorosa y muchos niños intentarán retener las heces debido al dolor. Conductas de retención incluyen ponerse tensos, cruzar las piernas o contraer los músculos de piernas/nalgas cuando sienten la urgencia de defecar. Muchas veces estas conductas de retención se malinterpretan como esfuerzos para expulsar las heces. La retención de heces empeorará el estreñimiento y hará el tratamiento más difícil.

[continuó próxima página]



Estreñimiento Continuado

¿Cómo sabe su proveedor de atención médica que esto es un problema para su niño?

- ◆ Si su niño tiene heces duras o de poco volumen que son difíciles o dolorosas de pasar
- ◆ Si, de forma consistente, su niño pasa días sin tener deposiciones normales
- ◆ Si su niño tiene heces voluminosas que atascan el inodoro
- ◆ Otros síntomas que pueden acompañar al estreñimiento son dolor de estómago, escaso apetito, irritabilidad y sangrado de una fisura (desgarro en el ano por pasar heces duras).

En la mayoría de casos, no hay necesidad de exámenes antes del tratamiento para el estreñimiento. Sin embargo a veces, dependiendo de la severidad del problema, su doctor puede pedir radiografías u otros exámenes para aclarar la situación.

¿Cómo se trata el estreñimiento?

El tratamiento del estreñimiento varía según la fuente del problema y la edad y personalidad del niño. Algunos niños pueden requerir sólo cambios en la dieta, tales como aumento en la fibra, frutas frescas o de la cantidad de agua que beben cada día. Otros pacientes pueden requerir medicaciones, tales como suavizantes de heces o laxantes. Los suavizantes de heces no forman hábito y pueden tomarse por largo tiempo sin efectos secundarios preocupantes.

Unos niños pueden requerir una “limpieza” inicial para ayudar a vaciar el colon de la gran cantidad de heces. Esto trae consigo el uso de laxantes típicamente por boca o incluso en supositorios o enemas por un corto período.

Es a menudo útil empezar una rutina de entrenamiento intestinal en la que el niño se sienta en el inodoro por 5-10 minutos después de cada comida o antes del baño de la noche. Es importante hacer esto de modo consistente para estimular buenos hábitos de conducta. Alabe a su niño por intentarlo. Si el niño todavía no está entrenado en el uso del inodoro, es mejor esperar hasta que el estreñimiento esté bajo control.

Para localizar a un gastroenterólogo pediátrico en su área, por favor visite nuestro sitio web: www.naspgghan.org

RECORDATORIO IMPORTANTE: Esta información, de la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas, (NASPGHAN), se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que Ud. consulte a su doctor sobre su condición específica.



ENLACES:

http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/constipation_ez/

NASPGHAN
NORTH AMERICAN SOCIETY FOR PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY,
HEPATOLOGY AND NUTRITION

 **APGNN**
The Association of Pediatric
Gastroenterology and Nutrition Nurses