



## Estreñimiento

### ¿Qué es el estreñimiento?

Se considera que un niño está estreñado cuando hace deposiciones muy duras o no defeca con asiduidad (más de 3 días sin defecar).

La dieta inadecuada (muchos huevos, leche, pastelitos o dulces comerciales) y los hábitos incorrectos (aguantarse las ganas de defecar repetidamente, no intentar defecar todos los días) constituyen la principal causa de estreñimiento infantil.

### ¿Qué hacer en casa?

- La mayoría de los estreñimientos se pueden tratar en el domicilio.
- Dieta laxante
  - Alimentos a restringir: Restricción de lácteos y derivados (máximo 500-750 ml / día). Restricción de arroz, pan blanco, pasteles y chocolate. Evitar manzana, plátano y bebidas gaseosas.
  - Alimentos a aconsejar: Comer despacio y masticar bien. Ingesta abundante de agua aunque no tenga sed (1500cc/día). Ingesta de legumbres (garbanzos, lentejas... con patata hervida) 1-2 veces / semana. Abundantes verduras crudas o cocidas (espinacas, acelgas, espárragos, alcachofas, pimientos, lechuga...) 1-2 veces / día. Fruta con cáscara (uvas, naranjas, albaricoques, melocotones, mermeladas de frutas...). Frutos secos (pasas, higos, dátiles, ciruelas secas...) una ración al día. Pan integral. Condimentar las comidas con aceite de oliva o de maíz.
- Hábito deposicional: El niño debe sentarse en el inodoro para intentar defecar todos los días a la misma hora, mejor después de alguna de las comidas. Debe estar sentado entre 5-10 minutos. Puede entretenerse con algún libro o juego. Hay que enseñarle que no debe aguantar las ganas de ir al baño cuando tenga ganas.
- Evitar el sedentarismo, estimular la práctica de deportes.

### ¿Cuándo se ha de volver a consultar?

- Dolor abdominal importante.
- Si aparece sangre en las defecaciones.
- El niño vomita muchas veces, no tolera sólidos ni líquidos.
- Si ve al niño decaído y se queja mucho.

### Cuestiones importantes

- No es imprescindible que su hijo defeca cada día.
- El ritmo y la consistencia de las deposiciones son muy variables de una persona a otra. En general no hay que preocuparse de la dureza de las defecaciones ni del ritmo intestinal si el niño se encuentra completamente bien y no tiene ningún problema.
- La mayoría de los casos de estreñimiento infantil (95%) no está producido por ninguna enfermedad.
- No debe administrarse a su hijo laxantes, ni enemas sin consultar a su pediatra.