



Es la disminución de la frecuencia de las deposiciones, así como de su volumen y/o contenido líquido. Puede causar dolor al evacuar o simplemente terror del niño al acto de defecar.

La frecuencia normal de las deposiciones varía con la edad, siendo la media en el recién nacido de 4 deposiciones al día y al final del primer año 1-2 deposiciones al día; en preescolares y adolescentes, como en los adultos, la frecuencia puede variar desde 3 deposiciones al día a 3 deposiciones por semana.

A veces, como consecuencia del estreñimiento el niño puede presentar una fisura anal y tener sangre roja en las heces.

En niños en edad escolar puede presentarse lo que se llama encopresis; en esta situación el niño retiene las deposiciones, lo que provoca una pérdida del tono muscular en el intestino y como consecuencia va teniendo escapes de heces varias veces al día.

### Algunas causas que producen estreñimiento en el niño:

- Normalmente se produce por una cantidad insuficiente de fibra vegetal en la dieta diaria (verduras, frutas, legumbres).
- Ingesta insuficiente de agua o líquidos.
- Ingesta elevada de derivados lácteos (leche, yogures, queso).
- El niño mayorcito que está aprendiendo a controlar los esfínteres, puede presentar una rebeldía contra este aprendizaje o una contrarreacción si éste es muy estricto y rígido. A veces, si en este momento tiene lugar el nacimiento de un hermanito o algún otro estrés familiar, puede también influir en el correcto control de la defecación.
- Rechazo a utilizar el lavabo e inodoro de la escuela.
- Fisura anal (pequeña herida dolorosa en los repliegues del ano), que puede ser a la vez causa y consecuencia del estreñimiento.

### Qué hacer para prevenirlo:

- El niño debe tener una dieta rica en fibra vegetal (frutas, verduras, legumbres).
- Debe beber abundantes líquidos.
- Es recomendable una actividad física moderada.
- Educación rutinaria del hábito intestinal.

### ¿Qué hacer en caso de ESTREÑIMIENTO?

**MEDIDAS DIETÉTICAS:** Podemos mejorar el estreñimiento modificando la dieta para aumentar la cantidad de fibra vegetal incluida en ella. El incremento de la fibra deberá ser gradual, pues una dieta con gran cantidad de fibra favorece que el niño tenga mucha flatulencia. Algunos alimentos ricos en fibra son:

- Cereales: cereales integrales, papilla de avena, copos de avena, salvado de trigo, galletas integrales, pan integral, palomitas de maíz...



- Vegetales: judías verdes, espinacas, lechuga, tomates, nabos, puerros, coliflor, espárragos, calabacines, acelgas, apio.
- Legumbres: garbanzos, lentejas, judías blancas, guisantes.
- Frutas: todo tipo, preferiblemente sin pelar (lavarlas bien antes). También son beneficiosos los higos, pasas y dátiles.

También se pueden eliminar temporalmente o disminuir los alimentos que empeoran el estreñimiento como lácteos, chocolate, plátanos, patatas y zanahorias.

En cualquier caso, procure que el niño tenga unos horarios de comidas regulares y que mastique bien los alimentos.

**REEDUCACIÓN INTESTINAL:** Consiste en estimular al niño a que se siente en el WC durante 10 minutos después de las comidas y procurar que nunca aguante o retenga las ganas de defecar porque esté entretenido con alguna actividad o juego.

Puede recurrirse a elogios o recompensas si el niño logra la deposición, pero debe evitarse el castigo o reprimenda si no lo hace. En niños pequeños es preferible usar orinales o similares. Si se sientan en el inodoro, se colocará una banqueta para que les eleve las piernas y les ayude a hacer fuerza para la defecación.

**MEDIDAS FARMACOLÓGICAS:** Si persiste el estreñimiento con estas medidas, deberá consultar con su pediatra; a veces, puede ser necesaria la administración de un tratamiento farmacológico.

