

# Hablemos Acerca De...

## Programa sobre el estreñimiento y la limpieza de los intestinos en el hogar

### ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es aquello que sucede cada vez que:

- Un niño no puede defecar con la frecuencia suficiente (por lo menos una vez al día)
- El popó (heces) es duro, causa dolor al defecar o cuesta trabajo que salga
- El cuerpo no logra que salga todo el popo que hay adentro

El estreñimiento puede llegar a empeorar con el transcurso de los meses y los años. Puede llegar a causar dolor de estómago y trozos grandes y duros que atasquen el inodoro. Los niños que llevan mucho tiempo con estreñimiento comienzan a tener accidentes y a manchar su ropa interior. Estas son señales de estreñimiento que ha estado presente durante meses o años.

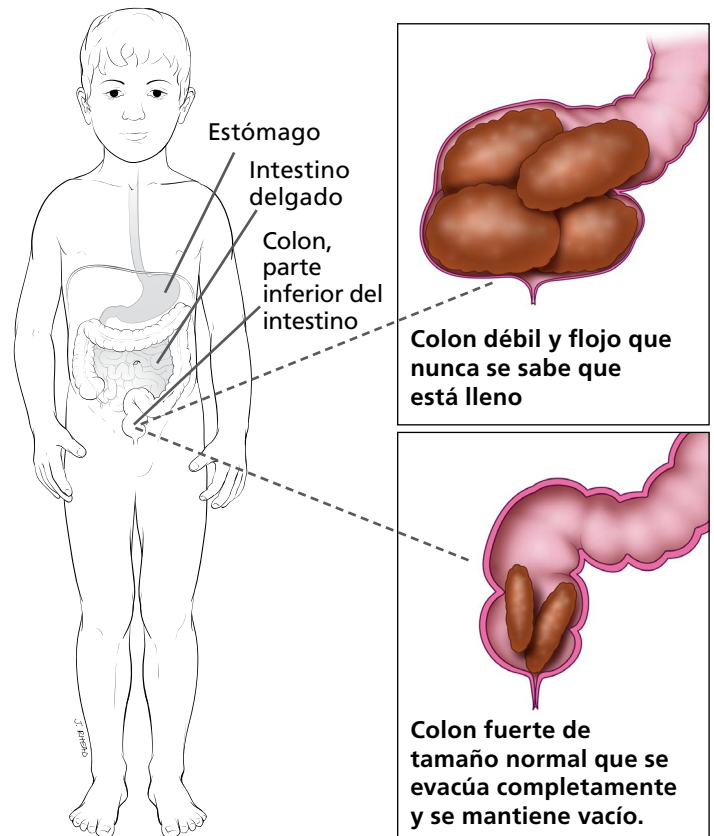
### ¿Cuál es la causa del estreñimiento?

La mayoría de los casos de estreñimiento en los niños ocurren cuando ellos se aguantan las ganas de ir al baño demasiado tiempo una y otra vez, a menudo por meses o años. Algunos niños se aguantan las ganas sin que sus padres se den cuenta. Muchos factores ocasionan que el niño se aguanten las ganas. Por ejemplo, el hecho de haber tenido una experiencia dolorosa en el baño podría causar temor y que el niño nunca quiera defecar otra vez. Otros factores que también podrían influir son el estrés por los cambios que hay en la vida, el proceso de aprender a ir al baño y la escuela.

El colon se encarga de expulsar los desechos del cuerpo. Cada vez que un niño se aguantan las ganas por demasiado tiempo, el colon se afloja y se debilita. Es más o menos cómo un globo que se infla una y otra vez.

Una vez el colon queda flojo, es más difícil que un niño sienta ganas de ir al baño con normalidad. Así que, al no tener ninguna sensación que le recuerde al niño a ir al baño, puede andar de aquí para allá lleno de heces sin darse cuenta. Cuando se llega a ese punto, el niño ni siquiera sabe que se aguantan las ganas de ir al baño.

Una vez el colon queda flojo, también se vuelve más difícil que este empuje todo el excremento. Un colon flojo casi nunca queda vacío. Siempre tiene popó y el niño siempre anda incómodo.



### Otros factores que pueden empeorar el estreñimiento:

- Comer demasiada comida chatarra o comida rápida. Esas comidas tienen un alto contenido de grasa y azúcar, y poca fibra.
- No tomar suficiente agua.
- No hacer suficiente ejercicio.

### ¿Cómo se trata el estreñimiento?

- 1 **Limpieza del intestino.** Su niño debe tomar bastantes líquidos mezclados con medicamentos. Eso hará que expulse todo el popó del colon. Ningún otro tratamiento dará resultados hasta que este paso se lleve a cabo.
- 2 **Un programa diario y constante para el intestino que dura meses o años.** Su niño tiene que tomar medicamentos que ayuden a mantener el popó blando. Después, su niño se debe sentar en el inodoro a horas fijas todos los días. De esta manera, el cerebro se vuelve a entrenar para sentir que es hora de defecar.

## Limpieza de intestino

Revise la dosis con el proveedor de atención de su niño

Hora del día	2 a 4 años de edad (22 a 44 libras)	5 a 10 años de edad (45 a 88 libras)	Más de 10 años de edad (más de 88 libras)
Mañana	Tomar 1 cuadrado de chocolate laxante	Tomar 1 + ½ cuadrado de chocolate laxante	Tomar 2 cuadrados de chocolate laxante
Durante el día	Mezclar 4 tapas llenas de polvo de PEG3350 con 20 onzas de líquido Tomar todo en un lapso de 8 horas	Mezclar 7 tapas llenas de polvo de PEG3350 con 32 onzas de líquido Tomar todo en un lapso de 8 horas	Mezclar 14 tapas llenas de polvo de PEG3350 con 64 onzas de líquido Tomar todo en un lapso de 8 horas
Noche	Tomar 1 cuadrado de chocolate laxante adicional	Tomar 1 ½ cuadrado de chocolate laxante adicional	Tomar 2 cuadrados de chocolate laxante adicional

### 1. Limpieza del intestino

La meta para una limpieza de intestino es que salgan todo el popó del colon. Al principio, el popó se verá de color café u oscuro, y lentamente irá saliendo cada vez más claro hasta que salga todo lo acumulado. Entonces hay que seguir con el tratamiento hasta que el líquido que salga del niño se vea como orina o té. **Puede que eso tome varios días.**

**Para hacer una limpieza del intestino en casa, usted necesitará:**

- Un medicamento para ablandar el popó que se conoce como PEG 3350 (Polientilenglicol 3350). Se vende como Miralax®, ClearLAX® y otros parecidos.
- Laxante de chocolate en cuadraditos, conocido como extracto de sennosides. Estos se venden como Ex-Lax® laxante de chocolate estimulante.
- Una suficiente cantidad de líquidos. Las bebidas deportivas dan mejores resultados. Entre ellas se encuentran Gatorade® y Powerade®.
- Por lo menos pasar 3 días en casa con el niño cerca de un baño. El niño no podrá asistir a la escuela.

### Alimentos que se permiten comer durante la limpieza del colon

Solamente alimentos transparentes. Entre ellos se encuentran la gelatina (JELL-O® o de otra marca), Popsicles®, bebidas deportivas y caldo simple (de verduras, de res o de pollo). Los alimentos sólidos como la pizza y los sándwiches solo producen más heces y causan que el tratamiento tome más tiempo.

- ¿Por cuánto tiempo tenemos que hacer la limpieza del intestino?
- Es común que la limpieza del intestino se haga durante varios días de forma consecutiva. Cada niño es distinto.

**Si después del primer día el popó no sale claro, repita todo el proceso el día 2 y el día 3.**

Si después del tercer día el popó del niño aún no sale claro, debe llamar al proveedor de salud o médico del niño.

### 2. Programa diario para mantener el intestino limpio

Todos los días y por lo menos por 6 meses, el niño tiene que:

- Tomar medicamentos para mantener el popó blando
- Sentarse en el inodoro a horas fijas todos los días

Este proceso entrena al cerebro nuevamente para sentir que es hora de hacer popó. También le recuerda al niño que el colon está lleno y que es hora de evacuar el popó. Además, evitará que el colon del niño se vuelva a aflojar.

### Medicamentos para ablandar las heces

El niño debe tomar entre ½ tapa a 2 tapas de polvo PEG3350 al día. Esto debe causar 1 o 2 evacuaciones de heces blandas al día.

- Comience con una tapa de polvo PEG3350 mezclada en 4 a 8 onzas de líquido una vez al día.
- Si el niño defeca más de 3 veces al día, entonces baje la dosis a ½ tapa al día.
- Si el niño aún no defeca todos los días, o si el popó no es blando, entonces aumente la dosis a 2 tapas.
- Si cree que debe dar al niño más de dos tapas de PEG 3350 al día, hable con el médico. Lo más probable es que el colon no está limpio. Es posible que se tenga que hacer otra limpieza. También puede que se deba a que la última limpieza no se haya realizado durante el tiempo suficiente.

## Horas fijas de ir al baño

**Pida al niño que se siente en el inodoro durante unos 2 o 3 minutos después de cada comida.** Por naturaleza, el cuerpo trata de mover el contenido de los intestinos para que haya espacio para lo que acabamos de comer. Así que al sentarse en el inodoro después de comer se aprovecha esa oportunidad.

**No presione a su niño para que haga esfuerzo o puje en esos momentos,** todo lo que tiene que hacer es pedirle que se siente. Esto es particularmente importante para los niños que le tienen miedo al inodoro. El solo hecho de que se acostumbre a sentarse sin ninguna presión le ayudará a sentir que el inodoro es un lugar seguro.

Tras un par de semanas el niño se sentirá cada vez más seguro y se sentará con regularidad. Lo importante es seguir haciéndolo hasta que se vuelva una costumbre.



## Posicionamiento en el inodoro

Coloque un banco o una caja sólida en la base del inodoro para que los pies de su niño no cuelguen ni queden suspendidos del inodoro. Con los pies apoyados en el banco, las rodillas deben estar por encima de las caderas. Esto pone al cuerpo en la mejor posición para sacar todo.

### Consejos:

- Coloque una tabla o planilla en la pared junto al inodoro. Deje que el niño ponga una calcomanía en ella como premio cada vez que se siente. Cada vez que se llene la tabla, haga algo especial con su niño para celebrar.

## ¿Por cuánto tiempo tenemos que hacer el programa diario para mantener el intestino limpio?

La clave para el éxito de un programa para mantener el intestino limpio es llevarlo a cabo durante varios meses. Probablemente tomó meses o años para que el problema empeorara, y tomará meses o años para que mejore. No hay una solución rápida.

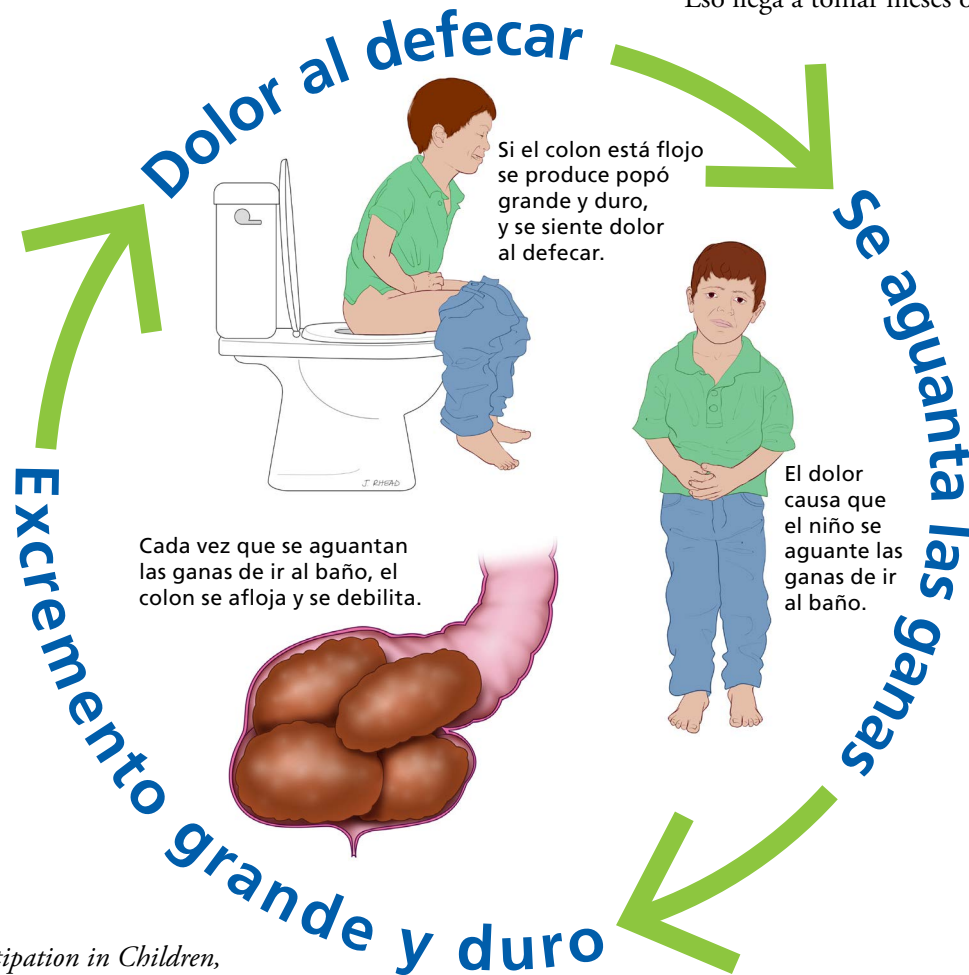
## ¿Cuándo debo llamar al médico o al proveedor de atención médica?

Llame al médico si el niño:

- Vomita una y otra vez
- Tiene el estómago inflamado, abotagado y le duele si se le toca
- Ya no puede defecar y ya no saca gases (flatulencias), a pesar de que toma los medicamentos para ablandar el popó.
- Después de 3 días de tomar los medicamentos de limpieza, el popó del niño no salen claras (no han cambiado de color café a claras, como la orina o el té)
- Siente mareos o sufre desmayos
- Tiene fiebre de más de 100.4 °F (38.0 °C)

# Ciclo del estreñimiento

Cada vez que ocurre este ciclo una y otra vez, el colon se afloja y se debilita. Los niños necesitan recibir un tratamiento a largo plazo para romper ese ciclo y reparar el colon. Eso llega a tomar meses o años.



## Video

Nuestro video *Constipation in Children, a Very Common Problem (El estreñimiento en niños, un problema muy común)* demostrará por qué el estreñimiento sucede en los niños y que puede hacer para arreglarlo.

Para ver el video, haga lo siguiente:

**Vaya** directamente a YouTube y busque Primary Children's Hospital Constipation.

O bien, **descargue** un lector de códigos de Quick Response (QR) de iTunes o Google Play en su dispositivo móvil.

**Escanee** el código para ver el video.



**Haga click** para ver el video y aprender más.



*Constipation and Home Bowel Program*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.