

## El estreñimiento y el programa intestinal en el hogar

### ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento sucede cuando:

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

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.

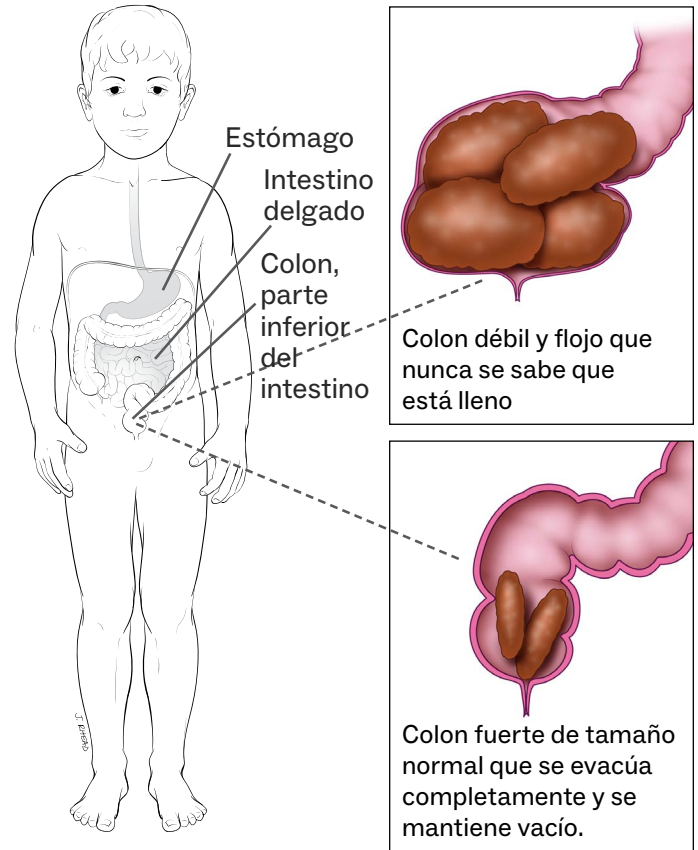
### ¿Cuál es la causa del estreñimiento?

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, sin que los padres se den cuenta. Esto suele ser una respuesta a otro evento de vida. Por ejemplo, una experiencia dolorosa en el baño podría causar temor y que el niño nunca quiera hacer popó otra vez. El estrés por los cambios en la vida, el aprendizaje para ir al baño y la escuela también pueden llevar a la retención.

El colon se encarga de expulsar los desechos del cuerpo. Cada vez que un niño se aguanta 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 aguanta 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 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. Sentarse Y defecar todos los días ayuda a entrenar al colon para que expulse las heces con regularidad.

## Limpieza del 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)
<b>Mañana</b>	Tomar 1 cuadrado de chocolate laxante	Tomar 1 + ½ cuadrado de chocolate laxante	Tomar 2 cuadrados de chocolate laxante
<b>Durante el día</b>	Mezclar 4 tapas llenas de polvo de PEG 3350 con 20 onzas de líquido. Tomar en un lapso de 8 horas.	Mezclar 7 tapas llenas de polvo de PEG 3350 con 32 onzas de líquido. Tomar en un lapso de 8 horas.	Mezclar 14 tapas llenas de polvo de PEG 3350 con 64 onzas de líquidos. Tomar en un lapso de 8 horas.
<b>Noche</b>	Tomar 1 cuadrado de chocolate laxante adicional	Tomar 1 ½ cuadrado de chocolate laxante adicional	Tomar 2 cuadrados de chocolate laxante adicional

### Cómo realizo una limpieza del intestino

La meta para una limpieza del intestino es que salga 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 cuadrados, conocido como sennosides. Esto se vende como Ex-Lax laxante de chocolate estimulante.
- Bastantes líquidos. Las bebidas deportivas dan mejores resultados. Entre ellas se encuentran Gatorade, Pedialyte, y otras bebidas similares.
- 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), paletas de hielo, 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.

- Si termina el primer día y el popó tiene color de Coca-Cola clara o todavía tiene pedazos, repita lo mismo por unos 2 a 3 días.
- Si el popó de su niño todavía no está claro después de 3 días, llame a su médico.

### Concejos para una limpieza exitosa

- Si su niño siente que va a vomitar durante la limpieza, deje que tome un descanso de 30 a 60 minutos o beba menos líquidos más a menudo.
- Puede colocar cantidades pequeñas del polvo de PEG 3350 en líquidos diferentes para sacar un poco el sabor. Por ejemplo, coloque 1.5 tapas de jugo, 1.5 tapas de limonada, 1.5 tapas de bebidas deportivas, y 1.5 tapas en refresco para conseguir las 4 porciones necesarias.
- Si el laxante masticable causa popós “explosivos” tome menos de la mitad del masticable en la siguiente dosis.

### Programa diario para mantener el intestino limpio (vea el folleto Plan de alimentación de semáforos)

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. Tendrá que empezar un sistema positivo de recompensa para cuando hacen popó por sí mismo.

### Medicamentos para ablandar las heces

Los ejemplos incluyen polvo PEG 3350 (ver marcas a la izquierda) o pastillas de docusato de sodio (Colace).

- Los estudios demuestran que PEG 3350 es seguro de usar. No se absorbe en el cuerpo y ayuda a disolver las heces para que no sean duras.
- Si su niño necesita más de 2 tapas llenas de PEG 3350 cada día para producir un popó sólido, por lo general significa que necesita otra limpieza.

## Medicamentos para ayudar sacar las heces

Los ejemplos incluyen senósidos (como Ex-lax), bisacodilo (Dulcolax), citrato de magnesio o hidróxido de magnesio. Estos ayudan a expulsar el popó y se pueden usar con suavizantes o solos.

- Comience usando un chocolate masticable con senósidos una vez al día con suavizantes (consulte el folleto del semáforo).
- Si la dosis es demasiado alta, los medicamentos “exprimidores” pueden causar calambres y popó “explosivo”.

Vea el plan de luces de tráfico para aumentar o disminuir los medicamentos según las popós de su niño. Hable con el médico de su niño si usa “exprimidores” a diario por más de un mes.

## Horas fijas para ir al baño

**Pida al niño que se siente en el inodoro durante unos 2 o 3 minutos después de cada comida.** 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, solo pídale 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.

**Utilice un sistema de recompensa positivo por sentarse e intentar hacer popó,** ¡y especialmente si son capaces de sentarse Y hacer popó!



## 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 cuadro en la pared junto al inodoro y pida una copia del folleto “Soy una ESTRELLA haciendo popó!” 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 del intestino limpio?

**La clave para el éxito de un programa del 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.



## ¿Cómo veo el video?

El video [El estreñimiento en niños, un problema muy común](#) demostrará por qué el estreñimiento sucede en los niños y que puede hacer para arreglarlo.

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

Escanee el código QR



Haga click en el botón.



Constipation and Home Bowel Program