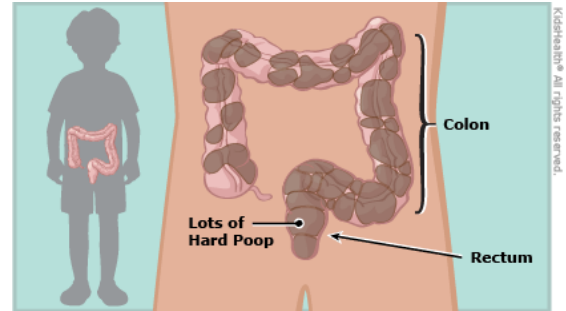


# Estreñimiento

El estreñimiento es un problema común en los niños. Se considera que un niño está estreñado cuando él y/o ella tiene menos de tres deposiciones a la semana; tiene problemas para hacer del baño; o cuando el excremento (popo) es duro, seco, y más grande que lo normal. El estreñimiento usualmente no es causa de preocupación, y fácil de evitar adoptando hábitos saludables de comer y hacer ejercicio.



## Causas del Estreñimiento

El estreñimiento usualmente se debe a una dieta que no incluye suficiente agua y fibra, los cuales ayudan a mover el excremento correctamente. Los niños que comen mucha comida procesada, quesos, pan blanco y rosas, y carnes pueden estreñirse con más frecuencia. Comiendo una dieta más saludable con comidas con fibra alta como frutas, verduras, y granos enteros evadan que el excremento se hace duro y seco.

Algunos niños evitan ir al baño, aun cuando tienen muchas ganas de ir. Pueden ignorar las ganas internas porque no quieren entrar a un baño fuera de su casa, parar de jugar algo divertido, o tener que pedirle permiso a un adulto para poder ir al baño. Aguantando las ganas de ir al baño hace que sea más difícil de hacer del baño después. El estrés también puede llevarlos al estreñimiento. Los niños se estreñen cuando sienten ansiedad por algo, como empezar una nueva escuela o problemas en casa.

## Síntomas del Estreñimiento

Tenga en mente que diferentes niños tienen diferentes hábitos de irse al baño. Un niño que no haga del baño cada día no necesariamente está estreñado. Un niño puede hacer del baño tres veces diarias, mientras otro niño puede hacer una vez cada tres días.

Generalmente, señales del estreñimiento en niños incluye:

- Yendo al baño con menos frecuencia
- Batallando o dolor cuando van al baño
- Sentirse lleno o hinchado
- Esforzándose para hacer popo
- Ver poca sangre en el papel de baño

También es común para niños estreñidos tener manchas en su ropa interior con poco excremento.

## Lidiando con el Estreñimiento

Para prevenir y tratar el estreñimiento:

- **Dale más líquido a su hijo/a.** Tomando suficiente agua y otros líquidos ayuda al excremento moverse más fácilmente por los intestinos. La cantidad de fluidos que ocupan los niños varía de acuerdo al peso y edad. Pero la mayoría de niños de la edad escolar necesitan por lo menos 3 a 4 vasos de agua diariamente. Si el estreñimiento continúa o le molesta a su hijo, puede que se debe a un problema de salud, así que, llame a su médico.
- **Sirve más fibra.** Comidas de alta-fibra (como frutas, verduras, y pan integral) puede ayudar a prevenir el estreñimiento. Cuando añade más fibra a la dieta de su hijo, hágalo lentamente sobre varias semanas y asegúrese de que su hijo también toma más líquidos. La fibra no tiene que ser una aversión para los niños – prueba manzanas, peras, frijoles, avena, naranjas, plátanos maduros, pan integral, y palomitas.
- **Asegúrese de que sus hijos hagan suficiente ejercicio.** La actividad física empuje los excrementos a la acción, así que anime a su hijo a hacer suficiente ejercicio. Puede ser tan simple como aventando una pelota, subiendo a la bicicleta, o jugando básquet.
- **Desarrolle a horario regular de comer.** Como comer es una estimula natural para el excremento, comidas regulares pueden ayudar a desarrollar hábitos rutinarias para el excremento. Dale a su hijo una visita relajada al baño antes de irse a la escuela.
- **Los niños deben hacer un hábito de irse al baño.** Si su hijo aguanta las ganas de irse al baño, haga que se siente en el inodoro por 10 minutos al mismo tiempo diariamente (lo ideal es después de una comida)

Notas de la Enfermera: \_\_\_\_\_