



ESTREÑIMIENTO

¿QUÉ ES?

El estreñimiento es una disminución en la frecuencia de evacuación (inferior a 2 deposiciones por semana), de heces duras, que a veces provoca dolor al evacuar, lo que lleva al niño a contenerse (creando un círculo vicioso).



Hay muchas causas comunes de estreñimiento: hidratación y dieta inadecuadas, falta de actividad física, estrés, uso incorrecto del inodoro.

Sin embargo, es importante romper rápidamente el círculo vicioso siguiendo estos 4 pilares:



HIDRATACIÓN

- Beber suficiente agua.



ALIMENTACIÓN

- Comer suficiente fibra (fruta, verdura, pan y arroz integrales, cereales y pasta integrales, lentejas, alubias, etc.).
- Evitar el exceso de proteínas (leche, carne, etc.).



ACTIVIDAD FÍSICA

- El deporte estimula el sistema digestivo.
- Para los más pequeños, puedes masajear suavemente su barriguita y mover sus piernas como si pedalearan.



PRESENTACIÓN DEL INODORO

- Sistemáticamente después de las comidas (aunque no sea necesario).
- En una buena posición: un pequeño taburete bajo los pies para que las piernas no estén en el vacío.
- Evitar retenciones.



FÁRMACOS

- Laxantes osmóticos (*Movicol, Forlax*):

Actúan reteniendo el agua en el intestino y mantienen así las heces hidratadas y, por tanto, blandas.

Es importante beber suficiente agua para que esto funcione.

Se pueden encontrar como saquitos de polvos solubles (para todas las edades) o en forma de jarabe (a partir de los 8 años).

La posología se debe consultar con el médico y adaptar en función de las necesidades coma siendo el objetivo conseguir heces de consistencia blanda.

- Lavativas (*Fleet, Microlax*): A evitar como primer tratamiento.



¿CUÁNDO CONSULTAR A UN MÉDICO?*

- Hinchazón y distensión abdominal graves.
- Persistencia del estreñimiento a pesar de tratamiento bien controlado.
- Fisuras anales.



Policlínica SANICUR: 968 000 718

*lista no exhaustiva