

Estreñimiento

Esto significa que el excremento de su hijo es duro y seco, lo cual provoca tener las evacuaciones con mayor dificultad de lo normal. El estreñimiento puede ser consecuencia de la falta de ejercicio, poca ingesta de agua, estrés, enfermedad reciente, cambios en la rutina diaria de su hijo o bajo consumo de fibras. También puede ser a consecuencia de los medicamentos que toma su hijo.

¿Cómo se trata el estreñimiento?

Existen muchas maneras de tratar el problema. Su médico o enfermera conversará con usted sobre los tratamientos que se indican a continuación y le recetará uno o más para su hijo.

1. Aumente la cantidad de ejercicio que su hijo hace a diario.
2. Aumente la cantidad de agua que su hijo bebe a diario (no se aplica a los bebés).
3. Limite los alimentos bajos en fibra que pueden aumentar el riesgo de estreñimiento. Entre estos alimentos se encuentran:
 - Leche. No más de 16 a 20 onzas por día y limite los demás alimentos lácteos como el queso y el helado.
 - Alimentos o refrigerios hechos con azúcar o harina blanca como galletas, pastel y pan blanco.
 - Cereales cubiertos de azúcar.
 - Plátanos verdes.
 - Caramelos, incluido el chocolate.
 - Alimentos fritos.
4. Después de cada comida, procure que su hijo se siente en el baño durante cinco minutos. Un reloj automático puede ser útil. Si los pies de su hijo no alcanzan el suelo, proporcionele un taburete para ayudarlo a que se siente con mayor comodidad. Debe hacer que este momento sea de lo más agradable posible. No castigue ni amenace a su hijo si no puede deponer (hacer del baño).
5. Déle alimentos altos en fibra. Algunos ejemplos de alimentos con un alto contenido de fibra se encuentran:



	Más ricos en fibra	Otras buenas opciones
Panes y galletas	100% trigo integral, de trigo semimolido, de salvado y panqués o panecillos	Galletas Graham Cualquier galleta integral o de centeno
Cereales	All Bran [®] o Raisin Bran [®] Bran Buds [®] Shredded Wheat [®] Salvado de maíz	Germen de trigo Avena o granola Hojuelas de salvado Cualquier cereal integral
Verduras	Crudas es mejor, pero asegúrese de rallar o moler las verduras crudas, ya que podría haber riesgo de asfixia sin no se mastican bien	
	Maíz (crema de maíz o grano entero) Repollitos (col) de Bruselas Habichuelas verdes (ejotes)	Apio Zanahorias Calabaza (con la cáscara si es calabacín)

Ejemplos de alimentos con un alto contenido de fibra (continuación)

Verduras (continuación)	Más ricos en fibra	Otras buenas opciones
	Coliflor Papa asada con cáscara Chícharos	Camote
	Espinaca o brócoli (crudo, recién cocido o congelado)	
Frutas	Puede ser cualquier fruta fresca. La cáscara de las frutas como la de las manzanas y las peras contiene fibra. Retire la cáscara para evitar la asfixia si su hijo no puede masticar con facilidad.	
	Manzanas Peras Naranjas Frambuesas	Piña Pasas Nectarines Arándanos
	Higos, ciruelas (deshidratadas o en compota o en dulce) u otras frutas deshidratadas	
	Plátanos maduros Fresas	
Frutos secos y semillas	Palomitas de maíz (no se deben dar a niños pequeños debido al riesgo de asfixia)	
	Mantequilla de cacahuete (maní) con trozos	
	Todos los frutos secos (todo tipo de nueces y frutos secos deben molerse o picarse debido al riesgo de asfixia si no se mastican bien)	
Frijoles y chícharos secos	De ojo negro o chícharos secos Frijoles horneados (en salsa de tomate)	Frijoles negros Garbanzos
	Frijoles pinto o habas Frijoles rojos o blancos Lentejas	

El proveedor de servicios de salud de su hijo puede recomendar otros tratamientos. **No use ninguno de estos tratamientos sin indicaciones específicas del proveedor de servicios de salud de su hijo:**

- Laxantes
- Enemas
- Ablandador del excremento
- Supositorios

6. Programe una cita luego de una semana para que el proveedor de servicios de salud examine a su hijo y evalúe su progreso.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- No tiene deposiciones (excremento) durante más de 3 días.
- Comienza a vomitar.
- Presenta estreñimiento que está empeorando.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.