

## **CONSTIPACIÓN**

### **Las Recomendaciones actuales de Orientación Preventiva y Educación (CARE)**

#### **¿Qué es una constipación?**

- El estreñimiento es el dolor y la dificultad al intentar hacer caca (tener un movimiento intestinal)
- Esto puede ser causado por una demora en hacer caca o en simplemente hacer caca
- Algunos niños tienen problemas para hacer caca (también conocido como tener un movimiento intestinal) con las cacas duras o pequeñas, otros niños tienen diarrea o **pareciera que tuvieran evacuaciones intestinales normales**
- Algunos chicos tienen deposiciones duras muy pequeñas o muy grandes, otros niños pueden tener diarrea cuando están estreñidos
- Algunos niños tienen movimientos de intestino cada día otros tienen deposiciones no todos los días y esto podría ser normal si los chicos no tuvieran dolor o dificultad para hacer caca
- Algunos niños tendrán tendencia a ser estreñidos mientras que otros niños pueden ser estreñidos solo ante la ingesta de ciertos alimentos, así como si no hubiera suficiente fibra o agua
- Esto puede ser un problema a muy largo plazo y **puede tomarle mucho tiempo en mejorar**
- Algunos niños no quieren comer tanto y algunos pueden sentir náuseas

#### **¿Qué debo esperar?**

- Algunos chicos tienen molestia o dolor abdominal (vientre) cuando están estreñidos
- El dolor abdominal puede ir y venir con el estreñimiento
- La dificultad para defecar o pasar mucho tiempo en el baño puede ser común
- Algunos niños tienen dolor cuando están tratando de hacer caca o de tener un movimiento intestinal
- Algunos niños incluso pueden tener pequeñas cantidades de sangre mezclada con el excremento. Esto también puede ser eventual e ir y venir con el tiempo
- **Los bebés todavía están aprendiendo a hacer caca regularmente y a veces parecen empujar y parecen tener dificultades. Esto no es necesariamente estreñimiento y puede ser una parte normal del desarrollo**

#### **¿Qué puedo hacer por mi hijo?**

##### **Cambios en la Dieta**

- Comer bien es muy importante para ayudar con el estreñimiento
- Las frutas y verduras (5 porciones al día), así como un alto contenido de fibra (granos sanos - trigo integral) pueden ayudar

- Los alimentos como las papas fritas, muchos bocadillos, galletas, refrescos y alimentos altamente procesados pueden empeorar el estreñimiento
- Asegúrese de que su hijo se **mantiene hidratado** al hacerlo beber un montón de líquidos como agua, gatorade y pedialyte. La soda no es útil para la hidratación
- Disminuya o evite los alimentos tales como los de alto porcentaje de calcio (leche, queso), procesados (patatas fritas, chocolates, galletas)

### Ejercicios

- **Hacer ejercicio** también puede ayudar
- Cuando los bebés estén luchando, usted puede ayudarle a mover las piernas en forma de movimientos de una bicicleta o frotando su vientre en un movimiento suavemente hacia la derecha

### Hábitos

- Estimule los hábitos de buen movimiento intestinal: que trate de ir al baño **después de las comidas**. Si sus pies no tocan el suelo estado sentado en el inodoro debería darle un banco para que pueda empujar hacia abajo
- Los niños deben ser alentados a sentarse en el inodoro durante unos 15 minutos
- Asegúrese de que su hijo tenga un lugar para ir al baño en la escuela y anímelo a sentirse cómodo si tiene un movimiento intestinal en la escuela también
- Una pequeña cantidad de sangre en las heces puede significar que su hijo tenga un pequeño desgarro en el recto conocido como una fisura. Los **baños calientes** y ponerle pequeña cantidad de vaselina en la zona puede ayudarle
- A veces medicamentos recetados por el médico pueden ser necesarios y útiles

### ¿Cuánto tiempo podría mi hijo permanecer enfermo?

- El estreñimiento puede ser un problema de larga duración que a veces lleva de semanas a meses para convertirse en algo completamente normal
- Es muy importante hacer que su niño coma y beba bien
- Asegúrese de que su niño tenga deposiciones todos los días que no sean duras o pequeñas

### ¿Cuándo debo prestar inmediata atención?

- Todos los niños deben seguir sus **tratamientos con sus médicos regulares** por unos días más después haber estado en la sala de emergencias
- Si es que su niño no mejora en 3 días o si empeora
- Si es que su hijo tiene más sangre aún en sus heces o caca
- Si es que su hijo estuviera vomitando
- Si es que su hijo tuviera fiebre
- Si es que el dolor del vientre de su hijo cambiara o se pondría muy mal
- Si es que el dolor del vientre de su hijo no viene y va pero está presente todo el tiempo

Infantes de hasta 4 meses	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 a 2 onzas de jugo de manzana, ciruela o pera cada día.</li><li>- No continúe por más de 1 semana</li><li>- 1 onza de jarabe Karo en 1 botella al día</li></ul>
Desde 4 meses y más	<ul style="list-style-type: none"><li>- 4 onzas de jugo</li><li>- Aumente las frutas y verduras así como el salvado y granos de trigo entero</li></ul>