Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Tratamiento del estreñimiento

¿En qué consiste?

El objetivo es conseguir que haga caca sin esfuerzo y sin dolor. Que no tengan miedo a defecar. Todos hacemos caca porque es un proceso natural y sin ninguna molestia.

Es un proceso que puede ser largo, así que será muy importante dedicarle el tiempo necesario y tener mucha paciencia.

Para el tratamiento usamos dos cosas. La primera y más importante es tener un buen hábito para ir al baño. La segunda son unos medicamentos que se llaman laxantes y sirven para evacuar las heces.

¿Cómo es el tratamiento?

El tratamiento lo tiene que controlar un pediatra. Hay una fase de limpieza y otra de mantenimiento. Si el niño lleva mucho tiempo estreñido y tiende a retener las heces las fases durarán más tiempo y se tratarán de manera diferente.

A. La fase de limpieza

Sirve para vaciar el intestino de toda la caca acumulada. Es una fase corta. Se usan los laxantes a dosis más altas. Así las heces retenidas se ponen blandas y salen sin esfuerzo. Durante unos días los niños hacen una caca muy abundante. El intestino debe quedar limpio para pasar a la siguiente fase.

B. La fase de mantenimiento

Es la fase más importante. Puede durar mucho tiempo: desde meses hasta años. La paciencia y la constancia serán las armas fundamentales, ayudados por medicamentos si es preciso.

Si el estreñimiento es leve se va a empezar por esta fase.

Hay que convertirse en “un reloj” a la hora de ir al baño. El cuerpo se acostumbra a hacer caca todos los días a la misma hora. El cuerpo nos avisa cada día de que tenemos que vaciar el intestino porque “ha llegado nuestro momento”. A veces esta rutina es difícil de conseguir.

Los niños estreñidos han perdido la sensación de “tener ganas de hacer caca” porque su intestino está siempre lleno y ha perdido su elasticidad. Es como un globo que de tanto inflarlo y desinflarlo se ha dado de sí. Por eso debemos vaciarlo cada día. Para que recupere su elasticidad y su forma. Y sea capaz de sentir que está lleno y

quiera vaciarse.

Hay que tener una rutina: todos los días se sienta en el WC o en el orinal a la misma hora aunque no se tengan ganas de hacer caca. Mejor si es después de comer o cenar. Así se aprovecha un reflejo que tenemos todos de que cuando el estómago está lleno se avisa al intestino grueso de que se vacíe. El niño debe estar sentado de manera cómoda. Se puede usar el orinal o adaptadores para que apoye los pies en el suelo. Con tranquilidad.

Los pies tienen que estar apoyados en el suelo. Así se hace más fuerza con la barriga. Debe de estar sentado durante unos 10-15 minutos. E intentar que no se distraiga con el móvil, la tablet o algún libro.

Siempre felicitar. Tanto si hace caca como si no. Lo importante es que se siente en el WC. Nunca castigar. No depende de la voluntad del niño.

Durante este tiempo tu pediatra te recomendará que uses un laxante. Así las heces son más blandas y no duele al salir. La cantidad de laxante te la dirá tu pediatra. El objetivo es que haga caca blanda todos los días o como mucho cada dos días.

La dieta rica en fruta, verdura y legumbres le va a ayudar mucho. Siempre hay que comer así de sano. Pero además le ayuda a que la caca sea más blanda.

Situaciones especiales

- Los que tienen menos de 6 meses. A veces la leche artificial hace que se tenga más riesgo de tener estreñimiento. Debe de consultar con su pediatra. Puede ser que le aconseje tomar algún laxante o cambiar a una leche especial.
- Niños con pañal que todavía no saben controlar la caca: es bueno ver que tiene una dieta rica en frutas y verduras y no pasar de 500 ml de leche y derivados al día. En este grupo casi siempre se usa un laxante.
- Cuando se quita el pañal: tienen riesgo de tener estreñimiento. Hay que consultar con el pediatra si se pone la caca muy dura o vemos que aprietan las piernas para que no salga la caca. El niño no tiene que tener miedo a usar el WC o el orinal.

¿Qué tipos de laxantes hay?

El que mejor funciona es el Polietilenglicol (*Movicol Pediatrico*®, *Casenlax*®). Sirve para que la caca sea más blanda. Así salen sin esfuerzo, no cuesta trabajo expulsarlas y salen completas. Se pueden usar durante mucho tiempo y sin efectos secundarios. No duele la barriga. No da retortijones.

No hay que tener miedo al que el intestino “se acostumbre” o “se haga vago”. El laxante se va a tomar durante el tiempo que sea necesario. Ayuda a crear el hábito de hacer caca sin dolor. Para que no haya miedo.

El pediatra va controlando la medicación. Irá bajando la dosis hasta que no necesite tomarlo más. Puede que fracase el tratamiento porque se da una dosis menor de la que necesitan o se interrumpe pronto.

El enema se usa para cuando lleve varios días sin hacer caca y tenga dolor de tripa o esté incómodo. Hace efecto muy rápido. El enema es molesto, a veces duele y algunos niños le tienen miedo. Sólo lo usamos en pocas ocasiones. No debe usarse todos los días.

Como conclusión...

Hay que recordar que los niños al hacer caca no deben de tener miedo ni dolor. A veces el niño está estreñido y no nos hemos dado cuenta o no le hemos dado importancia. Siempre se corrige con buenos hábitos, paciencia y medicinas si hacen falta.

Fecha de publicación: 14-11-2011

Última fecha de actualización: 26-09-2018

Autor/es:

- Ana de Blas Zapata. Pediatra. Hospital General Universitario. Valencia
- Jose Luis Montón Álvarez. Pediatra. Actualmente jubilado


