

## RECOMENDACIONES PEDIÁTRICAS SOBRE ESTREÑIMIENTO

### ¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

Clásicamente se ha definido como la disminución en la frecuencia de la emisión de heces, cualquiera que sea su consistencia o volumen.

El estreñimiento es un problema frecuente en la edad pediátrica

### ¿CÓMO SE HACE EL DIAGNÓSTICO DE ESTREÑIMIENTO?

Con una buena anamnesis y un minucioso examen físico se puede hacer el diagnóstico sin necesidad de ninguna prueba complementaria.

### ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DEL TRATAMIENTO?

Debe ser tratado a fin de no mantener la situación y dejar que se produzca un estreñimiento crónico con su cortejo de complicaciones.

En caso del Estreñimiento crónico, el tratamiento va a tener 4 fases:

- Educación
- Desimpactación.
- Prevención de reacumulación de heces.
- Reconducir hacia un hábito intestinal normal

## ¿QUÉ PUEDE COMER?

- Todas las frutas idealmente con pulpa entera: papaya, ciruelas, pitaya, mango, granadilla, (no solamente en jugos).
- Todas las verduras principalmente verdes
- Cereales, preferiblemente ricos en fibra y sin saborizantes como chocolate
- Huevo
- Carne, pollo, atún
- Papa
- Pan Integral, galletas integrales que pueden acompañarse de mantequilla o mermerlada para mejorar sabor y aceptación
- Uvas pasas, ciruelas pasas
- Linaza, avena en hojuelas, salvado de trigo,
- Leche líquida , yogurt , kumis,
- Lentejas, frijoles, garbanzo
- Abundantes líquidos, preferiblemente agua.

## ¿QUÉ NO PUEDE COMER?

- Disminuir consumo: Guayaba, manzana, pera, durazno (con cáscara), banano
- Ahuyama
- Arroz solo, preferir integral (acompañar de verduras x ejemplo)
- Plátano
- Pan blanco, galletas dulces
- Chocolate
- Leche en polvo
- Bebidas gaseosas y jugos en caja por alto contenido de azúcar, saborizantes y bajo aporte de fibra dietética.
- Paquetes y fritos

## ¿QUÉ RECOMENDACIONES GENERALES DEBO TENER EN CUENTA?

- Se recomienda al niño realizar actividad física regular, diariamente.
- Sentarse al baño después de cada comida durante 3-5 minutos para aprovechar reflejo gastrocólico.
- Facilitar ambiente cómodo y seguro en el baño (adaptador para la taza del baño y tope para poner los pies).
- Llevar registro (ojalá escrito) de las deposiciones (frecuencia, consistencia, asociación con dolor y con la dieta).

## ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

1. Presenta fiebre persistente de difícil manejo.
2. Presenta dolor abdominal constante alrededor del ombligo.
3. El dolor abdominal se va localizando hacia el lado derecho del abdomen.
4. El dolor le incapacita la marcha, duele al saltar y no logra caminar erguido.
5. Presenta vómito seguido.
6. Presenta deposiciones con sangre.
7. Presenta signos de deshidratación
  - Boca seca.
  - Ojos hundidos.
  - Ojeras.
  - Casi no orina.
  - Está muy dormido.
  - Palidez cutánea generalizada.