Estreñimiento con fibrosis quística
(CF, por sus siglas en inglés)

El estreñimiento es un problema común en las personas con fibrosis quística. Se le llama estreñimiento cuando:

- Las heces (deposición) son difíciles de evacuar.
- Hay menos heces de lo normal.
- Las heces son más pequeñas de lo normal.
- Puede haber frecuentes dolores de estómago.

Si le preocupa el estreñimiento, debe llamar al médico o personal de enfermería especializado de fibrosis quística.

¿Cuál es la causa?

La causa del estreñimiento puede ser:

- Moco espeso y pegajoso que recubre la pared intestinal.
- Cantidad insuficiente de líquido en la dieta.
- Demasiada cafeína.
- "Retención" de las heces.
- Cambios en la rutina o estrés, como viajar, comenzar la escuela o comenzar un nuevo trabajo.
- Falta de enzimas o el consumo de muy pocas enzimas.
- Fiebre, enfermedad o deshidratación.
- Clima cálido.
- Cantidad insuficiente de fibra en la dieta.

¿Cuáles son los síntomas comunes?

- Sentir la urgencia de hacer popó, pero no poder hacerlo.
- Retortijones.
- Hinchazón y gases.
- Disminución del apetito.
- Escape de heces o ensuciarse la ropa.
- Náuseas.
- Diarrea junto con pedazos de heces formadas.
- Evacuaciones alternas de heces formadas y líquidas.
- Heces duras, secas, grandes o anchas.

¿Cómo se diagnostica?

Se le preguntará sobre sus síntomas, dieta, salud y rutina diaria. Es posible que se realice una radiografía antes de iniciar el tratamiento. Es posible que se necesite una segunda radiografía para asegurarse de que se haya curado el estreñimiento después del tratamiento.

¿Cómo se trata?

El proveedor de atención de salud puede hablar con usted sobre las opciones de tratamiento. Es posible que su hijo necesite:

- Vaciar el intestino (colon). Se puede usar un medicamento llamado polyethylene glycol (Miralax®). Su proveedor de atención de salud puede recomendarle mezclar una gran cantidad de polyethylene glicol con agua, jugo o una bebida deportiva.
- Puede sentirse mejor después de evacuar una o más heces más grandes, pero todavía hay mucho más por evacuar. Es posible que el estreñimiento haya desaparecido cuando empiece a expulsar sólo heces líquidas sin trozos. Si ha terminado la cantidad de mezcla prescrita anteriormente y sigue expulsando heces sólidas, llame a su proveedor de atención de fibrosis quística para que le dé más indicaciones.
- Para el uso diario: Tome la cantidad de polyethylene glicol recomendada por su proveedor con agua, jugo o una bebida deportiva. Siga tomándola para evitar que vuelva a estreñirse.
- Consuma más fibra. La fibra se encuentra en la mayoría de los granos enteros, frutas y verduras. Esta agrega volumen y absorbe agua para ablandar las heces. Esto ayuda a que las heces se evacúen a través del colon con más facilidad.

- Beba más líquidos. Beber agua y jugo de frutas puede ayudar a ablandar las heces. Evite la cafeína. Puede deshidratarlo.
- Sea activo. Moverse y hacer ejercicio puede ayudar a que el colon funcione mejor y aliviar el estreñimiento.

ALERTA: Llame al equipo especializado en fibrosis quística si tiene alguna inquietud o si su hijo:

- No hace su deposición o hace muy poco durante 24 horas.
- Vomita.
- Se estriñe más.
- Tiene fuertes retortijones.
- Tiene necesidades especiales de atención médica que no se mencionaron en esta información.

Centro de Fibrosis Quística **Children's Wisconsin** **414-266-6730**

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:
https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents

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

Children's Wisconsin • PO Box 1997 • Milwaukee, WI 53201-1997 • childrenswi.org
© 2020 Children's Wisconsin. All rights reserved.