

Ortopedia y rehabilitación

¿Qué es el estreñimiento?

Algunas veces el excremento (popó) se endurece y es seco. Su hijo podría estar estreñado si:

- Tiene que pujar bastante para poder hacer popó
- La popó es muy dura
- La popó sale en forma de bolas pequeñas
- La popó es muy larga y puede incluso tapan el inodoro
- No ha ido a evacuar (hacer del baño) en más de 2 o 3 días.

¿Qué lo causa?

El estreñimiento puede ser producto de:

- Los medicamentos narcóticos contra el dolor como morfina, oxycodone o hydrocodone.
- Un cambio en los niveles de actividad. Esto puede suceder si su hijo está enfermo, tiene un hueso roto, está lesionado, se sometió a una cirugía o ha permanecido en cama o en silla de ruedas durante bastante tiempo.
- No bebe suficientes líquidos.
- Un cambio en los alimentos que normalmente come su hijo.

¿Cómo se trata?

Aumente los líquidos y la fibra en la dieta de su hijo.

- Aumente la fibra en la dieta de su hijo.
 - La fibra se encuentra en las frutas, verduras y granos enteros.
 - Para calcular los gramos de fibra que necesita:
 - Si no está estreñado = Edad (en años) + 5 = número total de gramos
 - Si está estreñado = Edad (en años) + 10 = número total de gramos
- Beba suficiente agua con base en el peso corporal:

Peso en libras	Líquidos al día
10 libras	16 onzas (2 tazas)
20 libras	30 onzas (3 ¾ de tazas)
30 libras	40 onzas (5 tazas)
40 libras	48 onzas (6 tazas)
50 libras	52 onzas (6 1/2 tazas)
60 libras	55 onzas (7 tazas)
80 libras	61 onzas (7 1/2 tazas)
100 libras	67 onzas (8 ¼ de tazas)
120 libras	73 onzas (9 tazas)
140 libras	79 onzas (10 tazas)
150 libras	82 onzas 10 ¼ de tazas)

Aumentar la fibra y los líquidos a menudo no es suficiente para los niños que están en reposo en cama o tomando medicamentos contra el dolor. Con frecuencia es necesario darle otros medicamentos. Hable con su proveedor de atención de salud sobre estos medicamentos.

Los medicamentos se pueden tomar por la boca o por una sonda de alimentación:

- Algunas medicinas ayudan a mantener el agua en la popó
 - Lactulose para niños menores de 2 años
 - Miralax para niños mayores de 2 años
- Senna ayuda a que los músculos del intestino se contraigan (se aprieten) para ayudar a mover la popo a través del cuerpo. Senna viene en diferentes formas:
 - Líquido Senosides
 - Tabletas Senna
 - Barra de chocolate Exlax.
- Cualquier medicina tomada por la boca comenzará a hacer efecto en 1 a 2 días.

Si han pasado 2 a 3 días desde que su hijo hizo popó, es posible que necesite un supositorio: un medicamento que se administra en el recto (ano). Hay diferentes tipos de supositorios:

- Supositorio de glicerina
 - Es bueno para niños de 2 a 5 años
 - Una de las marcas es glicerina líquida PediaLax
- Supositorio Bisacodyl
 - De 4 a 10 años de edad: use supositorios de 5 mg
 - Más de 10 años de edad: use supositorios de 10 mg
- Enema Ducosate
 - De 2 a 12 años de edad: una vez al día de ser necesario
 - Más de 12 años de edad: dos veces al día de ser necesario
 - Algunas de las marcas son Enemeez y DocuSol
- Enema salino
 - De 2 a 4 años de edad: dele **la mitad** de una dosis de 2.25 onzas
 - De 5 a 11 años de edad: dele una dosis de 2.25 onzas
 - Más de 12 años de edad: dele una dosis de 4.5 onzas
 - Una de las marcas es Fleets
- Los supositorios funcionan mejor y más rápido después de una comida.
 - Funciona mejor si se lo aplica después de la cena o desayuno.
 - Siga las indicaciones en el paquete del medicamento para saber la cantidad correcta.
- Si su hijo no ha evacuado después del primer supositorio, póngale otro al día siguiente.
- Si su hijo no ha evacuado después del segundo supositorio, adminístrele un enema Fleets Enema®. Siga las indicaciones que aparecen en la caja.
- Todos los medicamentos y tratamientos mencionados anteriormente se venden sin receta médica en la mayoría de las farmacias.



- Llame al médico o la enfermera si su hijo todavía no ha hecho del baño después haber intentado todas las sugerencias anteriores.
- Estos medicamentos y tratamientos se deben usar durante un periodo breve. Si después de 2 a 3 semanas continúa con estreñimiento, llame al proveedor de atención de salud de su hijo. Puede revisar el uso de los medicamentos y tratamientos que ha intentado hasta ese momento.

Otras hojas educativas que pueden ser útiles:

[#1471](#) Aumentar la fibra en la dieta de su hijo

[#1101](#) Poner un supositorio rectal

[#1348](#) Enema: Listo para usar

[#1844](#) Estreñimiento

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

- No ha evacuado después de administrarle un enema Fleet's Enema®.
- Comienza a vomitar.
- Tiene dolor de estómago más seguido de lo normal.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

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.