

¿POR QUÉ SE PRODUCE EL ESTREÑIMIENTO?

CANALS BAEZA, ALEJANDRO. Pediatra. Centro de Salud Santa Faz-Ayuntamiento. Alicante.

El estreñimiento consiste en la disminución en la frecuencia de las deposiciones, que presentan además una consistencia dura, lo que dificulta su expulsión, produciendo molestias y dolor. Es un problema muy frecuente en los niños.

¿Por qué se produce?

En el 95% de los casos no encontramos una causa clara que lo justifique, pero sí que conocemos algunos factores que influyen en su aparición:

Dieta: tanto la frecuencia y consistencia de las deposiciones como el tiempo de tránsito intestinal están muy influenciados por la dieta. Las dietas ricas en fibra producen deposiciones frecuentes, blandas y con un tiempo de tránsito más corto, mientras que las pobres en fibra suelen ocasionar deposiciones duras y secas.

Ejercicio físico: el ejercicio favorece el tránsito intestinal. Los niños más sedentarios suelen tener más estreñimiento.

Problemas emocionales: en ocasiones puede influir el estrés en el colegio, con sus amigos o en casa. Es frecuente el estreñimiento que se inicia con la retirada del pañal, ocasionado en la mayoría de casos por un interés desmesurado por parte de los padres o familiares en la retirada del mismo cuando el niño aún no está preparado. El niño se siente inseguro, tiene miedo a las deposiciones, lo cual le hará retener las heces. Esto a su vez hará que la próxima deposición sea más dura y

dolorosa, con lo cual el problema va aumentando.

Niños ocupados: a los que “se les olvida” que deben acudir al baño. Suele ser muy frecuente en los niños hiperactivos.

Enfermedades: puede ser secundario a una enfermedad (gastrointestinal, neurológica, problemas como el hipotiroidismo) o a la administración de algún medicamento (hierro, codeína...).

El motivo que suele llevar a los padres a la consulta es la disminución de la emisión de heces acompañada en ocasiones de dolor. Pueden aparecer fisuras anales, que acentuarán aún más el cuadro de dolor. Sin embargo, en ocasiones el niño con estreñimiento presenta una “diarrea crónica” que no debe malinterpretarse, ya que son escapes de heces a causa de la irritación de producida por la masa fecal.

Consejos generales

Es importante tener en cuenta que el estreñimiento debe ser tratado con constancia y que pueden producirse recaídas. Hay algunas pautas que pueden ayudar en su tratamiento:

Es conveniente que el niño se habitúe a ir al baño diariamente, a la misma hora del día (preferentemente después de las comidas), y que intente la deposición durante unos 10 minutos. Podemos recompensarle si logra la deposición pero nunca se le castigará si no lo hace. Los niños pequeños pueden utilizar un orinal o si usan el inodoro les colocaremos

una banqueta bajo los pies que les ayudará a hacer fuerza. Intentaremos que el niño vaya al baño cada vez que tenga ganas. El ejercicio físico moderado es beneficioso (caminar, montar en bicicleta...). Evitar el sedentarismo (tiempo excesivo delante del televisor, videoconsolas...). Insistir en la ingesta abundante de líquidos, especialmente en verano.

No abusar de la leche y derivados. Evitar alimentos como el arroz, plátano, manzana, chocolate y membrillo.

Hay unos alimentos que pueden ser beneficiosos como son: los cereales (cereales integrales, copos de avena, galletas integrales, pan integral), vegetales (judías verdes, espinacas, lechuga, tomates, nabos, puerros, coliflor, espárragos, calabacín, acelgas), legumbres (garbanzos, lentejas, judías blancas, guisantes) y frutas (de todo tipo preferentemente con piel, excepto el plátano y la manzana).

Si a pesar de todas estas recomendaciones el problema persiste, es el pediatra del niño quien lo valorará y recomendará en cada caso un tratamiento médico adecuado.