SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GASTROENTEROLOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICA

Esta información se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que consulte sobre su condición especiífica con su pediatra de Atención Primaria, quien valorará si es preciso remitir al Pediatra Gastroenterólogo.

Estreñimiento

¿Qué es?

Consiste en la realización de deposiciones con menos frecuencia de lo normal, generalmente dos o menos por semana. Las deposiciones suelen ser duras, secas o de gran volumen, lo que conlleva que el niño frecuentemente tenga que hacer esfuerzo excesivo al defecar, presentando posturas anormales y refiriendo dolor anal.

¿Qué síntomas produce?

El síntoma más frecuente es el dolor abdominal. A veces, incluso en niños que efectúan deposición a diario pero en escasa cantidad, se produce retención fecal y dolor. Según la retención fecal y la frecuencia con que realicen deposición varían los síntomas: distensión del abdomen, irritabilidad, falta de apetito, escapes fecales e incluso encopresis (son niños que llevan la deposición continuamente en la ropa interior). Son frecuentes el dolor anal, fisura anal, hemorroides, eritema perianal… A veces adoptan posturas de retención.

¿Por qué se produce?

Hay niños que son estreñidos desde el nacimiento, pero en otros muchos el desencadenante es el dolor anal. Suele iniciarse en relación con algún cambio en las rutinas del niño, o en la dieta, o el inicio del colegio o la retirada del pañal. En estas circunstancias el niño no quiere defecar, se acumulan heces y cuando efectúa deposición presenta dolor en el ano, con lo que le da miedo defecar y cada vez retiene mas, a veces con posturas de retención para evitarlo.

¿Cómo se diagnostica?

Para el diagnóstico es suficiente la valoración clínica y la exploración por parte de su pediatra. Solo en casos muy concretos en los que haya algún dato de alarma se realizarán exploraciones complementarias.

¿Cómo se trata?

Para que el cuadro se resuelva es importante realizar las tres recomendaciones que se indican a continuación de forma regular. Debe realizar una dieta adecuada, crear el hábito de defecar a diario y tomar la medicación laxante que le indique su pediatra, siendo en ocasiones necesario realizar una desimpactación fecal previa, con enemas o medicación oral.

Recomendaciones higienico-dietéticas:

- Dieta adecuada: el niño debe tomar fruta a diario, si es posible dos piezas. Es recomendable que tome verdura al menos tres o cuatro veces por semana y legumbres una o dos veces a la semana.
- Si el niño controla esfínteres, debe sentarse a diario en la taza del váter para efectuar deposición. Si no llega con los pies al suelo debe ponerse un adaptador o unos libros en el suelo para que apoye los pies y haga mas fuerza al defecar.

Medicación:

El éxito del tratamiento dependerá de que sean constantes y no olviden tomar la medicación indicada por su pediatra a diario. Con frecuencia pueden ser precisos tratamientos prolongados (mayores de seis meses) hasta que se consigan modificar los hábitos defecatorios y dietéticos. Es frecuente que los padres suspendan la medicación por miedo a que el niño se habitúe a tomarla, pero lo importante es que el niño tenga confianza a la hora de efectuar la deposición y pierda el miedo a defecar. La dosis de medicación

© Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Todos los derechos reservados.

será variable para cada niño y debe realizarse bajo supervisión del pediatra. Será la necesaria para que el niño efectúe heces blandas y más o menos a diario.

Signos de alarma

- Los síntomas comenzaron desde el nacimiento o no realizó su primer meconio hasta después de las 48 horas de vida.
- No es capaz de realizar deposición de forma espontánea.
- En niños mayores con estancamiento del peso o distensión abdominal, o si tiene Síndrome de Down, puede ser necesario realizar análisis para descartar problemas del tiroides o enfermedad celíaca.

Autoría

Enrique La Orden Izquierdo (Hospital Universitario Infanta Elena, Madrid), Elena Balmaseda Serrano (Complejo Hospitalario General Universitario de Albacete)

Artículo publicado el: 25/02/2020

Artículo original y más información en: https://www.seghnp.org/familias/estrenimiento

© Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Todos los derechos reservados.