

---

## Estreñimiento

### ¿Qué es el estreñimiento?

El niño está estreñado cuando pasa unos días sin hacer caca. Las heces se ponen duras y secas. A veces con aspecto de “bolitas” como la caca de las cabras. Otras veces es una deposición muy grande que llega a obstruir el váter. El niño suele tener que hacer mucho esfuerzo para hacer caca y esto le duele.

No hay que hacer caca todos los días. Cada persona tiene un ritmo diferente.

### ¿Es una enfermedad?

No es una enfermedad porque no es un problema del intestino. Lo que pasa es que el niño no quiere hacer caca y retiene las heces voluntariamente. Puede ser porque le dé miedo, porque le duele al salir la caca o porque cuando tiene ganas les pilla jugando y no quieren parar para ir al baño. Entonces aprieta los músculos de los glúteos y aguanta la caca. Cuando pasa un rato ya se le pasa las ganas.

Pero cuando los niños están estreñidos es algo que preocupa a la familia y puede afectar el día a día de los niños.

### ¿Cuáles son los síntomas?

A casi todos le [duele la barriga](#). Se quejan más a lo largo del día o después de comer. A veces se alivia con la expulsión de gases.

Suelen adoptar posturas de retención: se quedan muy quietos, con las piernas cruzadas o se agachan en una esquina. Así no les da ganas de hacer caca.

A veces les salen heridas en el ano si la caca que han hecho ha sido muy grande. Son las [fisuras anales](#). Y podemos ver sangre en el papel cuando se limpian.

Si el estreñimiento lleva mucho tiempo puede ser que la caca se le escape sin querer y manche la ropa interior. Es por la gran cantidad de caca que se le ha acumulado. A esto se le llama [encopresis](#).

### ¿Cuándo es más fácil que el niño tenga estreñimiento?

Hay ciertos momentos en el desarrollo del niño:

- La [alimentación complementaria](#): cuando pasan de tomar sólo leche y empiezan a comer los cereales, la carne, las verduras, la fruta...

- Cuando [dejan de usar el pañal](#): les puede dar miedo el orinal. También, como no tienen pañal, no quieren dejar de jugar y retienen las heces.
- Si toman poca fruta y verdura.
- Si al hacer caca han tenido que hacer mucho esfuerzo y han notado dolor. Si tienen una fisura anal.
- Otras causas: miedo al baño o al orinal, no querer ir [al baño en el colegio](#), que nace un hermano o si hay conflictos en la familia.

## ¿Cuál es el tratamiento?

El objetivo es conseguir tener un hábito de hacer caca de manera que no haya que hacer mucho esfuerzo ni se tenga dolor. Por supuesto sin miedo ni rechazo de ir al baño.

Algunos pasos que te pueden servir son:

1. Tener un hábito y repetirlo todos los días: dos veces al día hay que sentarse en el váter o en el orinal a la misma hora. Aunque no se tenga ganas. El mejor momento es después de haber comido. Todo con tranquilidad. No se debe estar sentado más de 15 minutos. Hay que tener calma, no meter prisa ni regañar. Que no sea un momento que se interrumpa el juego del niño. Para conseguir crear el hábito hay que repetir el mismo proceso durante muchos días seguidos.
2. Tomar [fruta y verdura](#) todos los días. Y [beber agua](#). La publicidad y el ritmo de vida ha hecho que los niños prefieran “[la comida basura](#)” y las “bebidas blandas”. Se puede animar a hacer cambios para que coman hamburguesa con verduras o tortilla con verdura, etc ...
3. Usar un [laxante](#): el laxante es una medicina que sirve para ablandar las heces y que salga sin esfuerzo. Sobre todo se usa si hay dolor. El laxante lo aconseja un médico. El que más se utiliza es el *Polietilenglicol* (PEG). No da retortijones y se puede usar durante mucho tiempo. El intestino no se acostumbra a esta medicina y no se hace vago.
4. Siempre animar y felicitar: tanto si hace caca como si no. Lo importante es que todos los días se siente en el váter y se ponga a apretar. A los niños les suele gustar y animar que usemos las pegatinas como premio,
5. En un calendario apuntar si el niño ha hecho caca. Así sabemos bien con qué ritmo hace caca y también si le funciona el tratamiento. Es útil tanto para el niño como para la familia.

El objetivo es realizar deposición diaria no dolorosa, y para esto una dieta adecuada, un correcto hábito a la hora de sentarse y el uso de laxantes si es necesario para hacer las heces blandas.

El tratamiento está explicado [aquí](#) con más detalle.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE: 

# Estreñimiento

## Qué es y cómo se trata

Ana de Blas Zapata. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

---

**Fecha de publicación:** 14-11-2011

*Última fecha de actualización:* 26-09-2018

**Autor/es:**

- [Ana de Blas Zapata](#). Pediatra. Hospital General Universitario. Valencia
- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Actualmente jubilado

