

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 14, 2022

Estreñimiento en niños

La mayoría de los niños se estreñen de vez en cuando. Pero los niños que tienen estreñimiento que no desaparece pueden necesitar tratamiento para volver a la normalidad.

Qué pasa si mi hijo está estreñado?

Si su hijo está estreñado, no defeca con la suficiente frecuencia. Y, cuando su hijo va, le duele porque las heces son duras y secas. La mayoría de los niños con estreñimiento no tienen nada físicamente malo. Por lo general, simplemente se han acostumbrado a no ir muy a menudo.

Las razones comunes por las que los niños se estreñen incluyen:

- Les ha resultado doloroso defecar antes
- Encuentran estresante el entrenamiento para ir al baño
- No les gusta usar los baños fuera de su casa, como en la escuela o la guardería
- No tienen suficiente fibra en su dieta
- Problemas emocionales.

Cuáles son los síntomas?

No hay reglas sobre la frecuencia con la que su hijo debe defecar. Cada niño es diferente.

Por ejemplo, los bebés pequeños pueden defecar muchas veces al día, especialmente si son amamantados. Cuando los niños tienen 3 o 4 años, pueden defecar entre 3 o 4 veces por semana y 3 o 4 veces al día.

Pero si su hijo defeca dos veces por semana o menos, y le duele, es una señal de que podría estar estreñado, especialmente si también tiene algunos de estos síntomas:

- Dolor al defecar
- Suciedad de la ropa interior o de la ropa (esto se denomina incontinencia fecal por rebosamiento)

Estreñimiento en niños

- Heces pequeñas, secas y duras como pellets. Cuando estos se acumulan en el recto y el ano y no salen fácilmente, esto se denomina impactación fecal
- Evitar ir al baño.

qué tratamientos funcionan?

Por lo general, el estreñimiento dura unos días y desaparece sin ningún tratamiento. Pero en algunos niños no desaparece. Si le preocupa el estreñimiento de su hijo, consulte a su médico. El problema puede empeorar si esperas. Los tratamientos pueden ayudar, pero pueden tardar un tiempo en funcionar.

Cosas que usted puede hacer por su hijo

Es probable que darle a su hijo alimentos con mucha fibra ayude con el estreñimiento. Es probable que su hijo tenga más deposiciones y menos dolor en el abdomen.

Estas son algunas maneras de ayudar a su hijo a obtener más fibra:

- Si comen cereales para el desayuno, asegúrese de que sean integrales
- Dales fruta, como manzanas, en lugar de jugo de fruta
- Dales arroz integral y pan y pasta integrales en lugar de los tipos blancos
- Anímelos a comer bocadillos ricos en fibra, como zanahorias crudas.

Su médico también puede recomendar estos pasos para ayudar a mantener saludables los intestinos de su hijo:

- Anime a su hijo a ir al baño cuando sienta las primeras ganas de hacerlo, en lugar de esperar
- Reserve suficiente tiempo para que su hijo se siente en el inodoro sin sentirse apurado
- Asegúrese de que su hijo juegue mucho de forma activa
- Asegúrese de que su hijo se siente correctamente en el inodoro e intente que se relaje
- Si su hijo dice que le duele "defecar", dígame que deje de hacerlo y que vuelva a intentarlo más tarde.

medicamentos

Si la fibra adicional no ha funcionado, su médico puede recomendar un laxante. Hay varios tipos. Las investigaciones han encontrado que los laxantes que hacen que las heces sean más blandas pueden ayudar. Los médicos llaman a **estos laxantes osmóticos** y probablemente ayudarán a su hijo a defecar con más frecuencia.

Es probable que su hijo tenga evacuaciones intestinales más frecuentes y sienta menos dolor. Este tipo de laxante también se usa si los intestinos de un niño se obstruyen por completo con heces grandes y duras (conocidas como **heces retenidas**).

Estreñimiento en niños

Puede comprar algunos de estos laxantes en una farmacia sin receta médica. Pero si su hijo tiene estreñimiento continuo, es mejor consultar a su médico antes de usar este tratamiento. Algunos medicamentos de venta libre tienen restricciones de edad. Consulte con su farmacéutico para asegurarse de que sean adecuados para su hijo.

Existen otros tipos de laxantes, pero no sabemos tanto sobre qué tan bien funcionan para los niños que tienen estreñimiento.

Los laxantes pueden tener efectos secundarios. Pero, por lo general, estos no son graves. Su hijo puede sentir sed o tener calambres estomacales, gases (flatulencia), eructos, hinchazón, náuseas o diarrea leve. Es posible que su hijo tenga menos efectos secundarios de un laxante que hace que las heces sean más blandas.

Tratamientos no farmacológicos

Para los niños un poco mayores (probablemente los que tienen al menos 18 meses de edad) existen algunos tratamientos que pueden ayudarlos a comprender y cambiar sus hábitos de ir al baño.

El entrenamiento para ir al baño para niños con estreñimiento significa enseñarle a su hijo qué músculos relajar y tensar al defecar, para que sea más fácil defecar. Es posible que le enseñen a su hijo a sentarse en un inodoro, relajar las piernas y los pies, respirar profundamente mientras está sentado derecho, luego empujar hacia abajo mientras aún contiene la respiración y contrae los músculos del estómago para ayudar a expulsar las heces.

También puede intentar ir al baño con regularidad que sean tranquilos y sin prisas, como después del desayuno o antes de acostarse.

Puede usar un diario para registrar los hábitos alimenticios de su hijo y cuándo defeca. Por ejemplo, puede anotar cuándo su hijo come una manzana o se sienta en el inodoro. Puede usar esto como parte de un sistema de recompensas. El niño recibe una recompensa por los hábitos que podrían ayudarlo a mantenerse regular.

No hay mucha investigación de buena calidad que demuestre si estos tratamientos pueden ayudar si se usan solos. Sin embargo, los médicos a veces sugieren aprender a ir al baño además de los laxantes.

Qué le pasará a mi hijo?

La mayoría de los niños sufren estreñimiento de vez en cuando. Por lo general, dura solo unos días. Pero para algunos niños, el estreñimiento no mejora. Si no se trata adecuadamente, puede empeorar.

Es más probable que su hijo mejore si el estreñimiento se trata a tiempo. Su hijo es más propenso a sufrir estreñimiento duradero si está estreñado mientras era muy pequeño y si el estreñimiento es común en su familia.

Estreñimiento en niños

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

