

# Hablemos Acerca De...

## Programa sobre el estreñimiento y la limpieza de los intestinos en el hogar

### ¿En qué consiste el estreñimiento?

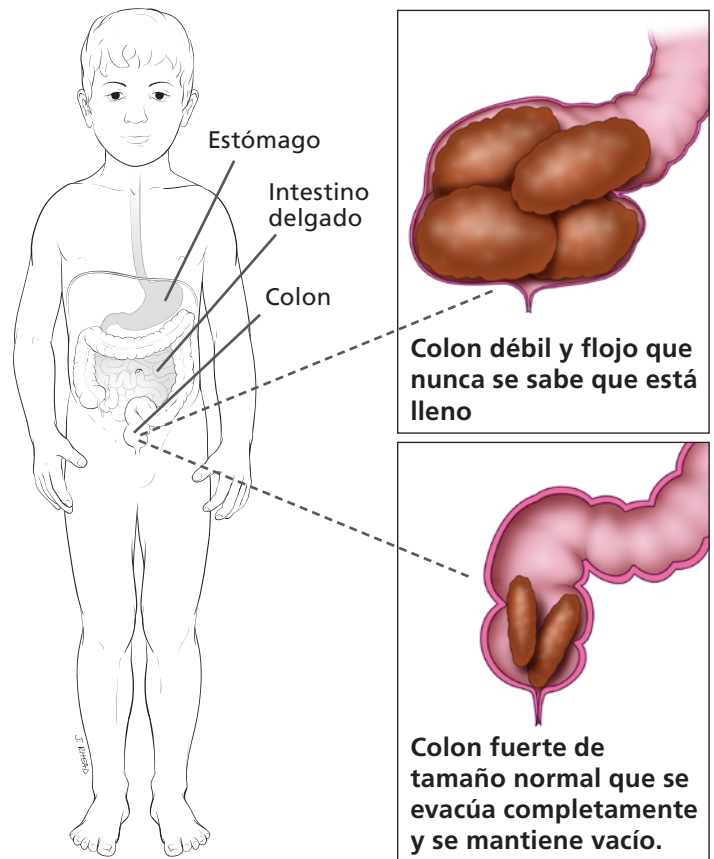
El estreñimiento es aquello que sucede cada vez que:

- Un niño no puede defecar con la frecuencia suficiente (por lo menos una vez al día)
- El popó (heces fecales, excremento) es duro, causa dolor al defecar o cuesta trabajo que salga.
- El cuerpo no logra que salga todo el popo que hay adentro

El estreñimiento puede llegar a empeorar con el correr de los meses y los años. Puede llegar a causar dolor de estómago y trozos grandes y duros popó que atasquen el inodoro. Los niños que llevan mucho tiempo con estreñimiento comienzan a tener accidentes y a manchar su ropa interior. Estas son señales de estreñimiento que ha estado presente durante meses o años.

### ¿Qué causa el estreñimiento?

La mayoría de los casos de estreñimiento en los niños ocurren cuando ellos se aguantan las ganas de ir al baño demasiado tiempo en repetidas ocasiones. Muchas veces esto ocurre a lo largo de meses o años. Hay niños que a menudo se aguantan las ganas sin que sus padres se den cuenta. Muchos factores ocasionan que el niño se aguante las ganas. Por ejemplo, el hecho de haber tenido una experiencia dolorosa en el baño podría causar temor y que el niño nunca quiera defecar otra vez. Otros factores que también podrían influir son el estrés por los cambios que hay en la vida, el proceso de aprender a ir al baño y la escuela. El colon se encarga de expulsar los desechos del cuerpo. Cada vez que un niño se aguanta las ganas por demasiado tiempo, el colon se afloja y se debilita. Es más o menos cómo un globo que se infla una y otra vez. Una vez el colon queda flojo, se vuelve más difícil que un niño sienta ganas de ir al baño con normalidad. Así que, al no tener ninguna sensación que le recuerde al niño a ir al baño, puede andar de aquí para allá lleno de heces sin darse cuenta. Cuando se llega a ese punto, el niño ni siquiera sabe que se aguanta las ganas de ir al baño.



Una vez el colon queda flojo, también se vuelve más difícil que este empuje todo el excremento. Un colon flojo casi nunca queda vacío. Siempre tiene popó y el niño siempre anda incómodo.

### Otros factores que pueden empeorar el estreñimiento:

- Comer demasiada comida chatarra o comida rápida. Esas comidas tienen un alto contenido de grasa y azúcar, y poca fibra.
- No tomar suficiente agua.
- No hacer suficiente ejercicio.

### ¿Cómo se trata el estreñimiento?

- 1 **Limpieza del colon.** El niño debe tomar una gran cantidad de líquido mezclado con medicina. Eso hará que se expulse todo el popó del colon. Ningún otro tratamiento dará resultados hasta que este paso se lleve acabo.

# Limpieza de los intestinos

Consulte las dosis con el proveedor de cuidados de la salud de su niño.

Hora del día	De 2 a 4 años (de 22 a 44 libras)	De 5 a 10 años (de 45 a 88 libras)	Mayor de 10 años (más de 88 libras)
En la mañana	Tomar 1 cuadrito de laxante de chocolate en	Tomar 1 + ½ cuadritos de laxante de chocolate	Tomar 2 cuadritos de laxante de chocolate
A lo largo del día	Mezclar 4 tapas de polvo PEG3350 en 20 onzas de líquido  Tomarse toda la mezcla a lo largo de un plazo de 8 horas	Mezclar 7 tapas de polvo PEG3350 en 32 onzas de líquido  Tomarse toda la mezcla a lo largo de un plazo de 8 horas	Mezclar 14 tapas de polvo PEG3350 en 64 onzas de líquido  Tomarse toda la mezcla a lo largo de un plazo de 8 horas
En la noche	Tomar 1 cuadrito de laxante de chocolate	Tomar 1 + ½ cuadritos de laxante de chocolate	Tomar 2 cuadritos de laxante de chocolate

**2 Un programa diario y constante para mantener el colon limpio que dura meses o años.** El niño tiene que tomar medicamentos que ayuden a mantener el popó blando. Después, el niño se debe sentar en el inodoro a horas fijas todos los días. Haciendo esto todos los días el cerebro se vuelve a entrenar para sentir que es hora de defecar.

## 1. Limpieza del colon

Lo que se pretende lograr con una limpieza de colon es que salgan todo el popó del colon. Al principio, el popó se verá de color café u oscuro, y lentamente irá saliendo cada vez más claro hasta que salga todo lo acumulado. Entonces hay que seguir con el tratamiento hasta que el líquido que salga del niño se vea como orina o té. **Puede que eso tome varios días.**

**Para hacer una limpieza del colon en casa, usted necesitará lo siguiente:**

- Un medicamento para ablandar el popó que se conoce como PEG 3350 (polientilenglicol 3350). Se vende como Miralax®, ClearLAX® y otros parecidos.
- Laxante de chocolate en cuadritos, conocido como extracto de sennosides. Estos se venden como Ex-Lax® Laxante de Chocolate Estimulante.
- Una suficiente cantidad de líquidos. Las bebidas deportivas dan mejores resultados. Entre ellas se encuentran Gatorade® y Powerade®.
- Por lo menos pasar 3 días en casa con el niño cerca de un baño. El niño no podrá asistir a la escuela.

## Alimentos que se permiten comer durante la limpieza del colon

Solamente alimentos transparentes. Entre ellos se encuentran la gelatina (JELL-O® o de otra marca), Popsicles®, bebidas deportivas y caldo simple (de verduras, de res o de pollo). Los alimentos sólidos como la pizza y los sándwiches solo producen más heces y causan que el tratamiento tome más tiempo.

## ¿Por cuánto tiempo tenemos que hacer la limpieza del colon?

Lo más normal es que la limpieza del colon se haga **durante varios días de forma consecutiva.** Cada niño es distinto.

**Así que, si después del primer día el popó no sale claro, entonces vuelva a repetir todo el proceso el día 2 y el día 3.**

Si después del tercer día el popó del niño aún no sale claro, debe llamar al proveedor de salud ó médico del niño.

## 2. Programa diario para mantener el colon limpio

**Todos los días y por lo menos por 6 meses,** el niño tiene que:

- Tomar medicamentos para mantener el popó blando
- Sentarse en el inodoro a horas fijas todos los días
- Haciendo esto, el cerebro se vuelve a entrenar para sentir que es hora de defecar. También le recuerda al niño que el colon está lleno y que es hora de evacuar el popó. Además, evitará que el colon del niño se vuelva a aflojar.

## Medicamentos para ablandar las heces

El niño debe tomar entre ½ tapa a 2 tapas de polvo PEG3350 al día. Esto debe causar 1 o 2 evacuaciones de heces blandas al día.

- Comience con una tapa de polvo PEG3350 mezclada en 4 a 8 onzas de líquido una vez al día.
- Si el niño defeca más de 3 veces al día, entonces baje la dosis a ½ tapa al día.
- Si el niño aún no defeca todos los días, o si el popó no es blando, entonces aumente la dosis a 2 tapas.
- Si cree que debe dar al niño más de dos tapas de PEG 3350 al día, hable con el médico. Lo más probable es que el colon no está limpio. Es posible que se tenga que hacer otra limpieza. También puede que se deba a que la última limpieza no se haya realizado durante el tiempo suficiente.

## Horas fijadas de ir al baño

Pida al niño que se siente en el inodoro durante unos 2 o 3 minutos después de cada comida. Por naturaleza, el cuerpo trata de mover el contenido de los intestinos para que haya espacio para lo que acabamos de comer. Así que al sentarse en el inodoro después de comer se aprovecha esa oportunidad.

**No presione al niño para que haga esfuerzo o puje en esos momentos**, todo lo que tiene que hacer es pedirle que se siente. Esto es particularmente importante para los niños que le tienen miedo al inodoro. El solo hecho de que se acostumbre a sentarse sin ninguna presión le ayudará a sentir que el inodoro es un lugar seguro.



Tras un par de semanas el niño se sentirá cada vez más seguro y se sentará con regularidad. Lo importante es seguir haciéndolo hasta que se vuelva una costumbre.

## Posicionamiento en el inodoro

Coloque un banco o una caja sólida en la base del inodoro para que los pies de su niño no cuelguen ni queden suspendidos del inodoro. Con los pies apoyados en el banco, las rodillas deben estar por encima de las caderas. Esto pone al cuerpo en la mejor posición para sacar todo.

## Consejos:

- Coloque una tabla o planilla en la pared junto al inodoro. Deje que el niño ponga una calcomanía en ella como premio cada vez que se siente. Cada vez que se llene la tabla, haga algo especial con su niño para celebrar.

## ¿Cuánto tiempo tenemos que hacer el programa diario para mantener el colon limpio?

La clave para el éxito de un programa para mantener el colon limpio es llevarlo a cabo durante varios meses. Probablemente tomó meses o años para que el problema empeorara, y tomará meses o años para que mejore. No hay una solución rápida.

## ¿En qué momento debo llamar al médico o al proveedor de cuidados de la salud de mi niño?

Llame al médico si el niño:

- Vomita una y otra vez
- Tiene el estómago inflamado, abotagado y le duele si se le toca
- Ya no puede defecar y ya no saca gases (flatulencias), a pesar de que toma los medicamentos para ablandar el popó.
- Después de 3 días de tomar los medicamentos de limpieza, el popó del niño no salen claras (no han cambiado de color café a claras, como la orina o el té)
- Siente mareos o sufre desmayos
- Tiene fiebre de más de 100.4° F (38.0 °C)

# El ciclo del estreñimiento

Cada vez que ocurre este ciclo una y otra vez, el colon se afloja y se debilita. Los niños necesitan recibir un tratamiento a largo plazo para romper ese ciclo y reparar el colon. Eso llega a tomar meses o años.



Para ver el video relacionado con este material *Constipation in Children, a Very Common Problem* [El estreñimiento en niños, un problema muy común], haga lo siguiente:

**Vaya** directamente a YouTube y busque Primary Children's Hospital Constipation.

O bien, **descargue** un lector de códigos de Quick Response (QR) [Respuesta rápida] de iTunes o Google Play en su dispositivo móvil.

**Escanee** el código para ver el video.



*Constipation and Home Bowel Program*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.