

❁ ¿Cómo sé si mi hijo está estreñado?

Si el niño no tiene una evacuación todos los días, no significa que está estreñado. Algunas señales de estreñimiento son:

- Menos evacuaciones de lo usual.
- Las heces quizás estén duras, secas y difíciles de evacuar.
- Dolor al evacuar y sangre en las heces, si la piel se rompe al evacuar.
- El estómago está duro, hinchado o le molesta.
- El recto le sangra o la piel alrededor está irritada (el área entre las asentaderas).

Algunos niños quizás no van al baño a propósito para evitar dolorosos efectos secundarios. Es importante llevar a su hijo al doctor si nota que no va al baño o evocúa con regularidad.

❁ ¿Qué son heces normales?

Las heces se consideran normales si son suaves y fáciles de evacuar. No hay un número normal de evacuaciones en un día.

❁ ¿Qué debo hacer si mi hijo está estreñado?

1. Tenga paciencia con su hijo.
2. Ofrezcale a su hijo alimentos saludables de todos los grupos alimenticios, especialmente frutas y verduras frescas y granos integrales.
3. Ofrezcale más líquidos. Un niño necesita alrededor de 6 a 8 tazas de líquido al día. Es mejor el agua y los jugos sin azúcar. Los jugos de ciruela pasa, pera y manzana son laxantes naturales y pueden aliviar el estreñimiento. Se le puede dar hasta 4 onzas de jugo al día. Eso equivale a no más de $\frac{1}{2}$ taza al día.
4. Limite la leche a 16 onzas al día. Esto equivale a no más de 2 tazas al día.
5. Poco a poco añada más fibra a la dieta de su hijo.
 - Dele al menos 5 porciones de frutas y verduras al día. Las cáscaras tienen fibra, por eso es mejor no quitarlas; solo asegúrese de que estén bien lavadas. Si su hijo no quiere comer la cáscara, licue frutas con la cáscara con $\frac{1}{4}$ taza de jugo de

(Continúa al otro lado)

❁ ¿Qué causa el estreñimiento?

Entre las causas más comunes están la **falta de:**

- Líquidos
- Alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, granos integrales)
- Una variedad de alimentos
- Actividad física
- El hábito de evacuar periódicamente. Ignorar las ganas de evacuar puede dar lugar al estreñimiento

También algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. Los niños que tienen ciertos padecimientos, como el síndrome de Down y parálisis cerebral, son más propensos a tener estreñimiento.



¿Qué debo hacer si mi hijo está estreñado?

(Continuación del otro lado)

- manzana o de pera y un poco de hielo. Los niños aceptarán más las cáscaras de frutas bien licuadas.
- Algunos alimentos con alto contenido de fibra son: brócoli, elote, frijoles pintos, papas horneadas con cáscara, zanahorias, fresas, manzanas, pasas, ciruelas pasas y peras. Para evitar el ahogo, evite darles a los niños menores de 2 años trozos duros de frutas y verduras crudas, uvas enteras, pasas y otras frutas secas. Para niños mayores de 2 años, corte las uvas a lo largo y a la mitad, y las zanahorias y el apio en tiras delgadas (no en rodajas). Siempre vigile a los niños cuando estén comiendo, y enséñeles a sentarse para comer.
 - Dele a su hijo panes y cereales de grano integral. Busque panes con la etiqueta "100% whole wheat" (trigo integral). Escoja alimentos con 3 o más gramos de fibra por porción.
6. Para estimular la evacuación, puede darle a su hijo un alimento tibio, como avena, o una bebida, como leche tibia, cuando se despierta por la mañana.
 7. Anime a su hijo a que haga 60 minutos o más de actividad física por día. Por ejemplo: bailar, jugar a la roña, a las escondidas, jugar en el parque, caminar, saltar, andar en triciclo, nadar y aprender a patear o a correr tras la pelota de fútbol.
 8. Nunca avergüence al niño por ensuciar su pañal o ropa interior. Probablemente no puede evitarlo. Si él se preocupa mucho acerca de no ensuciarse, quizás no esté yendo al baño cuando tenga ganas, y esto puede empeorar el problema.

9. Fije horas regulares para que su hijo use el sanitario. Anime, pero no obligue, a su hijo a sentarse en el sanitario por un mínimo de 5 minutos después de cada comida.
10. No le dé ningún laxante, supositorio o aceite mineral a su hijo sin consultar con el doctor, porque podrían tener efectos secundarios dañinos.



✿ ¿Cuándo debo hablarle al doctor o a la clínica?

Llame al doctor o a la clínica si su hijo:

- Todavía tiene menos de 3 evacuaciones en 1 semana, después de que haya probado las sugerencias mencionadas antes.
- Tiene una pequeña cantidad de sangre en las heces.
- Se queja de dolor de estómago.
- Se esfuerza o grita al tratar de evacuar.
- Lloriquea cuando le dan ganas de ir al baño.
- Pone una gran resistencia si tiene que ir al baño.

Más ideas para tratar el estreñimiento están en el sitio web de la American Academy of Pediatrics en www.aap.org/topics.html.

Vaya a <http://www.choosemyplate.gov/sp-index.html> para más información sobre una dieta saludable.



El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2015 Departamento Estatal de Servicios de Salud.

Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-100A rev. 05/15

