

# Estreñimiento: preguntas más comunes

Quando el niño tiene síntomas de estreñimiento, no es suficiente hacer cambios en su alimentación para que mejore. El manejo del estreñimiento en niños requiere cambios en la dieta, en las medicinas y tiempo.

## ¿Por qué está estreñado mi niño?

Los niños se pueden estreñar por muchas razones. Las más comunes son:

- Alimentos que estriñen.
- No toman suficiente líquido.
- Retienen excrementos porque posponen el momento de ir al baño.
- Tienen miedo de que les duela.

El intestino reacciona diferente en cada niño.

## Mi niño defeca a diario, ¿cómo es posible que esté estreñado?

Es más importante la cantidad de excrementos que su niño elimina que la frecuencia. Lo importante es que elimine una gran cantidad de excrementos. También se puede haber mucha acumulación en el colon y le tome tiempo para vaciarlo por completo.

## Mi niño a veces tiene diarrea o excrementos sueltos, ¿cómo es posible que esté estreñado?

Quando hay mucho excremento en el colon no es raro que también haya excremento suelto que, como más arriba del colon, pasa alrededor del excremento más duro que está atrapado más abajo. A veces puede tener accidentes y ensuciar la ropa interior porque se sale solo. Comúnmente son de color oscuro y de olor muy fuerte. Algunos niños parecen alternar entre excremento duro y diarrea.

## ¿Qué cambios en la alimentación le puede ayudar?

**Tomar más líquido.** Comience por darle más líquido diariamente, lo suficiente para que la orina tenga un color pálido o claro. La orina amarillo oscuro está muy concentrada, lo que quiere decir que necesita más líquido (los multivitamínicos también pueden hacer que la orina tenga color amarillo oscuro).

**Consumir más fibra.** Cambiar a granos integrales es un buen comienzo. Comer 5 porciones de frutas y verduras diarias también le dará a su niño la fibra que necesita. Una porción equivale a, aproximadamente, ½ taza. Hay pocos alimentos que causan estreñimiento; entre ellos está el queso en grandes cantidades, otros productos lácteos, bananas y, para algunos niños, las manzanas. Los granos procesados, como la harina blanca y el arroz blanco, también pueden empeorar el estreñimiento.

### Más información

- Gastroenterología 206-987-2521
- Urología 206-987-2509
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicios gratis de interpretación

- En el hospital, solicítelo con la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación: 1-866-583-1527. Mencionele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



**Limitar los productos lácteos.** No es necesario eliminarlos por completo, límitelos a 2 o 3 porciones diarias. Consuma el resto de los alimentos que causan estreñimiento solo de vez en cuando.

---

Vea los video sobre estreñimiento de Seattle Children's [www.seattlechildrens.org/constipation](http://www.seattlechildrens.org/constipation)

---

### ¿Necesitamos usar medicinas?

Beber más líquido y comer más fibra ayuda pero cuando su niño empieza a tener síntomas de estreñimiento no mejorará solamente con cambios en la comida. Para ayudarlo necesitará dos tipos de medicina: ablandadores de excremento y laxantes.

**Ablandadores de excremento:** favorecen la acumulación de agua en los excrementos para ablandarlos y que salgan fácilmente. Muchos estudios prueban que estas medicinas no causan daño y que son efectivas para hacer que el colon de su niño vuelva a funcionar.

**Laxantes estimulantes:** provocan la contracción de los músculos del colon para expulsar los excrementos más duros. A veces se necesitan al principio del tratamiento.

Use estas medicinas solamente si se las recomienda su proveedor de atención médica.

---

### ¿Cómo se sabe que la causa no es algo serio?

Es una de las preocupaciones más comunes de los padres y los niños que padecen de estreñimiento, especialmente cuando les causa mucho dolor. El colon, se ensancha y duele cuando hay gran cantidad de excremento o de gases en circulación. Es raro que haya otro problema. Su pediatra puede pedir pruebas básicas como análisis de sangre o radiografías para asegurarse.

---

### ¿Influyen las alergias a los alimentos?

Las alergias a ciertos alimentos no causan estreñimiento. Lo tendremos en cuenta para descartar la posibilidad de una sensibilidad al gluten o a la lactosa.

---

### ¿Es esto causado por un bloqueo en el intestino?

Afortunadamente, es muy raro que el estreñimiento se deba a un bloqueo causado por un tumor. Generalmente, es el excremento atrapado la causa del bloqueo. Por lo tanto, el excremento debe salir para eliminar el bloqueo.

---

### ¿Cuánto tiempo tendrá que tomar medicinas mi niño?

El ablandador de excremento casi siempre se debe tomar continuamente por un período de 6 a 12 meses para que los músculos y los nervios de los intestinos empiecen a funcionar mejor. Algunos niños necesitan tomar medicinas por más tiempo, especialmente si no van al baño solos o si retienen los excrementos.

---

**¿No hay riesgos cuando se toman estas medicinas por tanto tiempo?**

La mayoría de las medicinas que usamos, como el Miralax, han sido sometidas a muchos estudios y se ha comprobado que se pueden tomar por varios años.

Otras, como el Senna o el Bisacodyl se deben tomar por 2 meses y suspenderlos por un tiempo. Consulte con su doctor antes de darle cualquier tipo de medicina a su niño.

---

**¿Por qué no podemos suspender la medicina cuando hay mejoría?**

Para que el colon regrese a su tamaño normal hay que vaciarlo diariamente por un cierto tiempo. Este proceso toma más tiempo de lo que toman los síntomas en desaparecer.

---

**¿Qué hago si mi niño no quiere evacuar porque le duele?**

Es importante ablandar primero el excremento para que disminuya el dolor. A veces, el excremento duro tiene que salir para que comience la limpieza. Para que sea más fácil puede tomar un baño de agua caliente, respirar profundo y sentarse en la posición correcta. Si el excremento se ha ablandado pero sigue con miedo, puede necesitar terapia especial para estos temores.

---

**Mi niño no ha aprendido a ir al baño solo, ¿es momento de enseñarle?**

Por lo general, es mejor esperar hasta que mejore el estreñimiento para enseñarle. Es importante no forzarlo nunca a sentarse en el inodoro.

---

**¿Se necesitan pruebas para saber que no es grave?**

La mayoría de las veces no es necesario hacer pruebas. El estreñimiento es un problema común en los niños. Algunas veces recomendamos pruebas de sangre y radiografías para descartar otros problemas. Su pediatra recibirá la información para que pueda consultarle.

---

**Hace ya mucho tiempo que mi niño toma medicinas, ¿por qué no dan resultado?**

Si su niño no ha vaciado bien el intestino y dejó de tomar la medicina de mantenimiento, tomar nuevas medicinas no le ayudará. Asegúrese de que tome las dosis todos los días. Si ya lo ha hecho y su niño continúa con problemas, su proveedor puede decidir hacerle algunos estudios.

---

**Mi niño acabó la limpieza intestinal pero no hay mucho cambio, ¿por qué no funcionó?**

Cuando lleva meses o años con estreñimiento, es posible que no mejore en poco tiempo. Puede ser necesario repetir la limpieza varias veces para que el colon se vacíe por completo. El colon no mejorará, es por eso que debe continuar repitiendo la limpieza hasta que salga una gran cantidad de excremento, el dolor de estómago desaparezca y no tenga accidentes.

---



# Constipation: Frequently Asked Questions

---

By the time a child has symptoms, diet changes alone will not make constipation better. Managing constipation in children takes diet changes, medicines and time.

---

## Why is my child constipated?

There are many reasons why children become constipated. Most common reasons are:

- Eating foods that are constipating
- Not drinking enough liquid
- Holding on to stool when it is not a comfortable or convenient time to go
- Being afraid to have a painful stool

Every child's bowel function is different.

---

## My child stools every day. How could they be constipated?

How often your child stools is not as important as how much comes out. The goal is to get out a large amount of stool. Also, if there is a lot of stool that has been building up in the colon, it can take some time to get all of that cleaned out.

---

## My child sometimes has diarrhea or loose stools. How could they be constipated?

When there is a large amount of stool in the colon, it is not uncommon to have looser stool from higher up in the colon leak around the hard stool below it. Sometimes this leaks into their underwear. It is called overflow stool. Often this stool is dark in color and has a very strong odor. Some children seem to alternate between hard stools and diarrhea.

---

## What kind of changes to my child's diet would help with this?

**Drink more liquids.** Start with having them drink more liquids each day. Drink enough to keep their urine pale or clear. Dark yellow urine is too concentrated and means you need more liquids. (Eating multi-vitamins can cause urine to be dark yellow, too.)

**Add more fiber.** Changing to whole grains is a great place to start. Eating 5 servings of fruit or vegetables daily will also give your child needed fiber. One serving equals about ½ cup. Just a few foods are found to make constipation worse and those include cheese and excessive dairy products, bananas and, for some children, apples. Processed grains such as white flour and white rice can also add to constipation.

**Limit dairy products.** While you don't have to avoid them completely, limit dairy products to 2 to 3 servings per day and other constipating foods to an occasional treat.

---

View Seattle Children's Constipation Video Series [www.seattlechildrens.org/constipation](http://www.seattlechildrens.org/constipation)

1 of 3

### To Learn More

- Gastroenterology 206-987-2521
- Urology 206-987-2509
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



### Do we need to use medicines to treat this?

Drinking enough liquid and eating more fiber are very helpful, but by the time your child is showing symptoms of constipation, diet changes alone are not enough to make this better. Two types of medicines are used to help: stool softeners and laxatives.

**Stool softeners** work by pulling water from the body into the stool to make it soft enough to pass easily. They have been well studied and proven to be a safe, effective way to get your child's colon back to working well.

**Stimulant laxatives** move the hard stool out of the colon. They help increase the strength of the colon muscle contraction and are sometimes needed initially.

Use these medicines only if recommend by your healthcare provider.

---

### How do you know that there is not something bad that is causing this?

This is a very common concern among parents and children dealing with constipation, especially when it is quite painful. When large amounts of stool or gas pass through the colon, it stretches the colon, causing the pain, but rarely is it caused by an underlying problem. Your primary care provider (PCP) can perform some basic testing such as X-rays and blood tests to be sure.

---

### What about food allergies?

Specific food allergies don't cause constipation. We will talk with you to rule out gluten or lactose sensitivities.

---

### Is there a blockage in my child's intestine that is causing this?

Fortunately, it is very rare to have constipation caused by a blockage like a tumor. Generally, the trapped stool itself is causing the blockage. Therefore, the stool needs to be passed to release the blockage.

---

### How long will my child have to take medicines?

The stool softener often needs to be continued for a minimum of 6 to 12 months until the bowel muscles and nerves work better. Some children will need to continue the medicines for longer, particularly if they are still potty training or are withholding the stool.

---

### Is it safe to use these medicines for so long?

Most of the medicines that we use, such as Miralax, have been tested and have been found to be safe to use for many years. Some medicines, such as Senna or Bisacodyl, should only be used for 2 months at a time and then given a break.

Check with your doctor first before giving any type of medicine to your child.

---

### Why can't we stop medicines as soon as my child is going better?

The colon has to empty daily long enough for it to shrink back to a normal size and for its tone to return to normal. This process takes months longer than it takes for the symptoms to improve.

**How do I help my child if they are afraid to go because it hurts?**

It is important to begin by softening your child's stools to decrease the pain. Sometimes, they need to pass the hard stool to begin the cleanout. Warm baths, deep breathing, and sitting in the correct position can make this easier. If your child continues to have a lot of fear with stooling even after the stools are softened, he or she may need to work with a therapist who specializes in these fears.

---

**My child is not yet potty trained. Should we start?**

In general, it is best to wait to potty train until the constipation has improved. It is important to never force your child to sit on the toilet or to potty train.

---

**Should we do tests to make sure there isn't something wrong?**

Most times, tests are not needed. Constipation is a very common problem among children. In some cases, we do recommend some tests like X-rays and blood tests to rule out any problems that could be causing this. We will send that information to your child's PCP so that he or she can talk with you about those tests.

---

**My child has been taking medicines for this for a long time. Why isn't this working?**

Medicines will not be effective if your child is not cleaned out first and then continued consistently on the correct maintenance doses. Be sure you are giving the maintenance medicines every day. If these things have already been done and your child is still having difficulties, your PCP may need to do some tests.

---

**My child completed a cleanout but nothing much happened. Why didn't it work?**

Since constipation has been developing over a period of months to years it often doesn't get better quickly. It can take many rounds of cleanout before the colon is completely empty. The colon can't start working better until it is empty, so just keep repeating cleanouts until a very large amount of stool is passed and there is no stomach pain or soiling.

---