

# El estreñimiento en adultos y niños



= Para mayor información, busque los temas en negrilla en el índice de su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.



## ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento ocurre cuando el excremento pasa con dificultad. Algunas personas están demasiado preocupadas con la frecuencia con que evacuan porque les han enseñado que una persona saludable debe tener una deposición diaria. Esto no es verdad. La mayoría de la gente tiene deposiciones de tres veces al día a tres veces por semana. Si su deposición es blanda y pasa con facilidad, usted no tiene estreñimiento.

El estreñimiento puede ocurrir con calambres y dolor en el recto causados por el esfuerzo que se hace para pasar excrementos duros y secos. Puede que la persona tenga hinchazón y náusea. Puede que haya también pequeñas cantidades de sangre roja brillante en la deposición, causada por desgarraduras leves a medida que el excremento es forzado a salir por el ano. El sangrado debe parar cuando el estreñimiento se alivia.

Si el excremento se queda atorado en el recto (impacción), las mucosidades y los fluidos pueden pasar alrededor del excremento, lo cual puede ocasionar incontinencia fecal o sea que haya excrementos que salgan involuntariamente. Usted puede experimentar esto como estreñimiento, alternándose con diarrea.

La falta de fibra y una cantidad inadecuada de agua en la dieta son causas comunes del estreñimiento. Otras causas incluyen la inactividad, aguantar la

necesidad de ir al baño, los medicamentos, el dolor causado por un desgarramiento (fisura) en el revestimiento del recto y el uso excesivo de laxantes.

**El síndrome del intestino delicado** (👉) puede también causar estreñimiento.

El aprendizaje del uso del inodoro en los niños pequeños puede contribuir al estreñimiento. Los niños que están distraídos jugando o en otras actividades e ignoran la urgencia de tener una deposición pueden llegar a tener estreñimiento. Los niños y los adultos que no quieren usar un inodoro fuera de casa pueden llegar a tener estreñimiento.

## Prevención

- Coma alimentos ricos en **fibra** (👉), tales como frutas, verduras y granos integrales. También puede añadir fibra a su dieta de las siguientes maneras:
  - Coma un tazón de cereal de salvado con 10 gramos de salvado por porción.
  - Añada dos cucharadas de salvado de trigo al cereal o a la sopa.
  - Pruebe un producto tal como Citrucel, FiberCon, o Metamucil, que contenga una sustancia que ayude a aumentar el volumen del excremento. Empiece con 1 cucharada o menos y tome agua extra para evitar la hinchazón.
- Evite alimentos que sean altos en grasa y en azúcar.



- Tome de 1½ a 2 cuartos de galón de agua y otros fluidos diariamente. Tome fluidos extras por la mañana.
- Sea más activo físicamente. Un programa de caminatas es un buen comienzo.
- Aparte momentos tranquilos para hacer la deposición. Usualmente se tiene la necesidad en algún momento después de las comidas. El establecer una rutina diaria (después del desayuno, por ejemplo) puede ayudar.
- Vaya al baño cuando sienta la necesidad. Sus intestinos mandan una señal cuando el excremento tiene que pasar. Si usted ignora la señal, la necesidad pasará y el excremento eventualmente se secará y será difícil hacerlo pasar.

### Tratamiento casero

- Siga la dieta descrita en al sección de “Prevención” de arriba, para ayudar a aliviar y a prevenir el estreñimiento.
- Si es necesario, use una substancia para ablandar los excrementos o un laxante muy suave, tal como la leche de magnesio. No use aceite mineral ni ningún otro laxante por más de 2 semanas sin consultar a su médico.
- Si un infante o un niño hasta los 10 años tiene dolor rectal porque no puede tener una deposición, coloque al niño en un baño caliente con 2 onzas de bicarbonato en la bañera. Esto puede ayudar a relajar los músculos que normalmente mantienen el excremento dentro del recto, permitiendo que el niño haga pasar el excremento.
- Si su niño tiene 6 meses o más y el baño caliente no funciona, use 1 ó 2

supositorios de glicerina para hacer que el excremento pueda ser pasado con más facilidad. Use supositorios de glicerina sólo una o dos veces. Si el estreñimiento no se alivia o si aparece otra vez, comente el problema con el médico de su niño.

- No le dé laxantes ni enemas a un niño sin consultarle primero al médico del niño.



### Cuándo llamar a Kaiser Permanente

#### Llame a Kaiser Permanente si . . .

- el estreñimiento persiste después de haber seguido el tratamiento casero por varios días para un adulto o de acuerdo a la recomendación del pediatra para un infante.
- el sangrado rectal es fuerte (más que unas cuantas rayas de color rojo vivo) o si la sangre es de color rojo oscuro o negro.
- el sangrado rectal dura más de 2 a 3 días después de que el estreñimiento se haya mejorado, o si el sangrado ocurre más de una vez.

- tiene dolor abdominal agudo o severo.
- tiene dolor rectal que continúa después de que hace pasar el excremento o que le previene pasar en absoluto el excremento.
- el estreñimiento y cambios mayores en la deposición continúan después de una semana de tratamiento casero y no hay una razón clara para tales cambios.
- experimenta un paso involuntario de excrementos (incontinencia fecal).
- sus excrementos se han vuelto cada vez más delgados (tal vez no más anchos que un lápiz).
- no puede tener una deposición sin usar laxantes.

### Otros recursos

Para mayor información acerca de la salud, consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*, escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563, visite nuestro sitio Web en [www.kp.org](http://www.kp.org) o contacte el Centro de Educación para la Salud de su centro para obtener libros o videos, participar en clases y para recursos adicionales. Para consejería médica, por favor consulte con su doctor o con otro profesional médico.

La información aquí presentada no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de la información o del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor o con otro profesional médico. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de su medicamento, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica en particular; cualquier producto similar puede ser usado.