



## Estreñimiento en el niño pequeño



El **estreñimiento** es la dificultad para la emisión normal de heces. Aunque puede deberse a varios trastornos diferentes, en el niño preescolar y escolar suele deberse a una conducta que favorece la retención fecal. A veces puede ser por cambios de rutina (retirada del pañal, enfermedades), situaciones emocionales (cambio de domicilio, nacimiento de un hermano) o pequeñas lesiones alrededor del ano que hacen que deje de ir al baño. Otras veces el niño retrasa el momento de la defecación porque está distraído con otros asuntos o, simplemente, porque no quiere hacer deposición en el inodoro del colegio. Si siente dolor en el momento de la defecación, intentará evitarlo retrasando la eliminación de heces, pero solo conseguirá, al final, tener que eliminar heces más duras y más grandes, por lo que tendrá más dolor y se reforzará su idea de que tiene que retener la deposición lo máximo posible.

### ¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma fundamental es la disminución de la frecuencia de las deposiciones. Generalmente se admite el límite de una deposición cada dos días (tres a la semana), pero hay niños estreñidos que hacen todos los días, aunque de forma incompleta. Cuando esto ocurre, se van acumulando heces y periódicamente eliminan una más grande y con más esfuerzo de lo habitual. Con el tiempo pueden aparecer heridas en el ano (llamadas *fisuras anales*). Si se acumulan muchas heces, puede que se le escapen sin querer y manche la ropa interior.

Es muy típico que los niños pequeños se escondan detrás del sofá, de la puerta o de las cortinas y se pongan en cuclillas haciendo esfuerzos. Pero no nos confundamos: el niño no trata de defecar, sino que está tratando de retener las heces porque cree, con razón, que le va a doler.

### ¿Cuándo debo consultar?

Una vez que empieza es conveniente no esperar demasiado, ya que cuánto más se prolongue el estreñimiento, más trabajo costará recuperar un hábito intestinal normal.

Además, debe consultarse si se producen otros síntomas como disminución del crecimiento, vómitos, barriga hinchada o sangrado con las heces.

### ¿Cómo se trata?

Hay que evitar que el niño tenga dolor cuando hace la deposición y restablecer un hábito intestinal normal.

Lo primero es tratar las lesiones anales que puedan aumentar el dolor (fisuras, inflamaciones del ano, etc.). Hay que dar también un medicamento laxante que ablande las deposiciones y estimule las ganas de defecar del niño, para evitar que retenga heces y vuelva a producirse el círculo de dolor - retención de heces - dolor.

Es conveniente que sea su pediatra el que le recomiende el medicamento laxante, ya que no todos los laxantes son adecuados para los niños. Por último, es fundamental favorecer un hábito regular. Puede ser útil sentarle en el inodoro después de las comidas, sin prisas y sin distracciones, animándole cuando consiga hacer deposición y no preocupándose demasiado si las primeras veces no lo consigue.

### ¿Cómo se puede prevenir?

Existen muchos mitos en el tratamiento y la prevención del estreñimiento en el niño pequeño. No está

demostrado que la fibra juegue un papel en su producción. Tampoco otros remedios como beber más agua o tomar ciertas frutas o zumos han demostrado su utilidad. En general, es recomendable seguir una alimentación variada normal y favorecer un hábito intestinal regular.

Si el estreñimiento vuelve a empeorar, es muy importante empezar de nuevo el tratamiento. Es muy frecuente que el niño precise repetir los tratamientos hasta adquirir su hábito intestinal a una edad posterior. Ser estreñido de niño no quiere decir que se vaya a ser estreñido toda la vida.

Artículo publicado el 12-3-2012, revisado por última vez el 14-8-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/estreñimiento-en-nino-pequeno>