



El Centro de Información Duphar sobre Estreñimiento publica “Hablemos del Estreñimiento Infantil”: una guía divulgativa dirigida a los padres.

EL 25% DE LOS NIÑOS QUE ACUDEN A LAS CONSULTAS DE GASTROENTEROLOGÍA LO HACEN POR PROBLEMAS DE ESTREÑIMIENTO

Marzo, 2002.- El estreñimiento es la alteración digestiva más común entre la población española. Cerca del 20% padece esta dolencia, siendo España el país europeo que presenta el mayor índice de casos crónicos: el 35% de los más de 7 millones de españoles que sufren este trastorno. La población infantil es uno de los colectivos más afectados por esta disfunción: 1 de cada 4 niños que acuden a

Gastroenterología Pediátrica lo hacen por este

problema de salud. Estos son datos del Centro de Información Duphar sobre Estreñimiento (CIDE), una entidad pionera en España en investigación, formación e información sobre esta disfunción que, precisamente, acaba de editar la guía divulgativa “Hablemos del Estreñimiento Infantil”. El objetivo de esta publicación, en la que han colaborado reconocidos especialistas en gastroenterología y nutrición pediátrica, es ayudar a los padres a conocer mejor el estreñimiento en niños y saber cuáles son las medidas más eficaces para prevenir y combatir este trastorno en la infancia.

Datos del Centro de Información Duphar sobre Estreñimiento ponen de manifiesto que esta alteración del tránsito intestinal es el problema de salud por el que acuden el 5% de los niños que visitan la consulta del Pediatra en Atención Primaria, y es la dolencia por la que se atiende a 1 de cada 4 niños en las Unidades de Gastroenterología Pediátrica.

Entre la población infantil, este trastorno es **más frecuente en los varones que en las niñas** en una relación de 1'5 a 1; contrariamente a lo que sucede en edad adulta, donde cerca del 75% de los casos se dan en mujeres. Además, en la infancia, **en el 25% de los casos comienza a manifestarse en el primer año de vida**, y registra la prevalencia más alta en los pequeños entre los 2- 4 años de edad.

Pese a que el estreñimiento no es considerado por los médicos como una enfermedad, es una dolencia que, si no se diagnostica y se trata lo antes posible, **puede convertirse fácilmente en un síntoma crónico**; hasta el punto de que los especialistas en Pediatría afirman, unánimemente, que lo más habitual es que **el niño que no corrija este problema desde pequeño será un adulto estreñado**.

En los niños, esta disfunción **provoca inapetencia** (no quieren comer), **malestar general, cansancio** (no tienen ganas de realizar actividad física), **evacuaciones con dolor** (e, incluso, con sangrado por fisura anal); lo que causa preocupación en los padres. **Combatirlo adecuadamente exige, lo primero, acudir al médico** para su correcto diagnóstico y tratamiento. Pero, además, **el tratamiento del estreñimiento en la infancia requiere la colaboración de los padres**, ya que la solución a este problema de salud pasa también por un proceso de enseñanza en el que hay dos aspectos claves: predicar con el ejemplo en los patrones alimentarios y **acostumbrar**

al niño a una dieta equilibrada que incluya verduras, legumbres y fruta con regularidad; así como reeducar al niño en el aprendizaje del hábito de defecación regular.

Precisamente, para ayudar a los padres a conocer mejor el estreñimiento en la infancia, y a saber cuáles son las medidas más eficaces para prevenir y abordar esta dolencia en los niños, **el Centro de Información Duphar acaba de editar “Hablemos del Estreñimiento Infantil”**. Esta **guía divulgativa**, en cuya publicación han colaborado prestigiosos especialistas en gastroenterología y nutrición pediátrica, aborda el estreñimiento desde una base médica pero en un tono comprensible y ameno. Paso a paso, **ofrece una información útil y práctica sobre este trastorno en la infancia: qué es, cuáles son sus causas y síntomas, qué medidas higiénico-dietéticas son las más adecuadas para prevenir y combatir este problema, y qué tratamientos resultan más idóneos en función de la edad del niño.**

Esta guía del CIDE será facilitada a los padres, fundamentalmente, a través de las consultas de Pediatría. Pero, además, **“Hablemos del Estreñimiento Infantil” también puede ser conseguida directamente, ya que es remitida GRATUITAMENTE por el Centro Duphar, previa solicitud, a través de las siguientes direcciones:**

- Por escrito: **Centro de Información Duphar sobre Estreñimiento - Apdo. de Correos 12.068 - 08080 Barcelona.**
- Por e-mail: cide.responde@solvay.com

- **La importancia de la dieta**

En la edición de la guía del Centro Duphar “Hablemos del Estreñimiento Infantil” ha participado la ***Dra. Isabel Polanco, miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Pediatría y Jefe de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Infantil Universitario La Paz de Madrid.*** Según esta especialista, en el **tratamiento del estreñimiento simple** en la infancia, tan importante es **habituar al niño a seguir un régimen dietético adecuado como educarle en el aprendizaje de unos hábitos defecatorios correctos.**

“El primer punto -afirma- es esencial, ya que **el tiempo de tránsito intestinal se ve muy influido por la cantidad de fibra aportada por la dieta alimenticia.** Las dietas ricas en alimentos con fibra producen deposiciones más frecuentes y un tiempo de tránsito intestinal más corto. La fibra dietética influye, igualmente, en el peso y la consistencia de las heces: las dietas que incluyen alimentos ricos en fibra producen heces voluminosas y blandas; por el contrario, con las dietas pobres en fibra, las heces son escasas, secas y duras”.

Según la Dra. Polanco, en los casos de estreñimiento simple, unos correctos hábitos alimentarios pueden, por sí solos, conseguir resultados satisfactorios y una defecación regular. “Para que la dieta funcione, **la ración de fibra a través de los alimentos debe ser suficiente, teniendo en cuenta que las dosis recomendadas son: 9-11g/día para niños entre de 4 a 6 años; 12-15g/día entre los 7 y 10 años; y 16-19g/día entre los 11 y 14 años de edad**”.

En niños con una edad inferior a 1 año, la Pediatra aconseja “acudir a alimentos tales como papillas de frutas, verduras y cereales”, advirtiendo que para los niños por debajo de los 4 años de edad “no son recomendables los suplementos dietéticos o fibras comerciales purificadas”. En el caso de los niños con edades más avanzadas, el mensaje de la especialista se dirige claramente a los adultos: “a los padres y educadores de los niños mayores hay que insistirles sobre la necesidad de que les den alimentos tales como cereales integrales, frutas, verduras y legumbres, sin olvidar que deben tomar líquidos en abundancia”.

No obstante, en la mayoría de los niños con esta alteración digestiva, la defecación es mantenida por la administración de laxantes para lograr unas deposiciones completas todos los días. Según la Dra. Polanco, los laxantes deben ser usados de acuerdo a la edad, peso corporal y severidad del estreñimiento, “siendo los más aconsejables los osmóticos o azúcares no absorbibles como la lactulosa” por actuar como reguladores del tránsito intestinal.

- **Aprender a ir al baño con regularidad**

La especialista en Pediatría también subraya la importancia y necesidad de enseñar al niño a alcanzar un hábito defecatorio a partir de los 2 años y medio. “Antes de esa edad no se debe intentar la enseñanza del control de esfínteres. Pero, a partir de entonces, es recomendable que el niño sea animado a sentarse en el servicio durante un tiempo entre 5-10 minutos, de 2 a 3 veces al día, preferentemente después de las comidas, a fin de aprovechar el reflejo gastrocólico.”

Para la Dra. Polanco es fundamental que este proceso de enseñanza al niño se aborde y realice siempre sin prisas “y con mucha paciencia, porque son necesarios meses de tratamiento y de toma de conciencia. Además, en este aprendizaje del hábito de defecación regular, es muy importante que los padres no castiguen nunca al niño y recompensen su esfuerzo más que el éxito, ya que el esfuerzo es producto del niño; el éxito, del tratamiento”.

En conclusión, como medidas generales que ayuden a prevenir este trastorno, la Dra. Polanco destaca a las siguientes: ingerir agua en abundancia, evitar el excesivo consumo de leche, seguir una dieta equilibrada, e inculcar el hábito de defecación regular después de las comidas.

EL ESTREÑIMIENTO EN NIÑOS: LA IMPORTANCIA DE “COMER BIEN” PARA RECUPERAR “EL RITMO” E “IR COMO UN RELOJ”

Según la Dra. Isabel Polanco, *miembro de la Junta Directiva de la Asociación Española de Pediatría y Jefe de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Infantil Universitario La Paz de Madrid*, y quien ha colaborado en la edición de la Guía “Hablemos del Estreñimiento Infantil” publicada por el Centro Duphar, en los casos de estreñimiento simple, unos correctos hábitos alimentarios pueden, por sí solos, conseguir resultados satisfactorios y una defecación regular. “Para que la dieta funcione, la ración de fibra a través de los alimentos debe ser suficiente, teniendo en cuenta que las dosis recomendadas son: 9-11g/día para niños entre de 4 a 6 años; 12-15g/día entre los 7 y 10 años; y 16-19g/día entre los 11 y 14 años de edad”.

En niños con una edad inferior a 1 año, la Pediatra aconseja “**acudir a alimentos tales como papillas de frutas, verduras y cereales**”, advirtiendo que **para los niños por debajo de los 4 años de edad “no son recomendables los suplementos dietéticos o fibras comerciales purificadas”**.

En cuanto a los **niños en edad escolar**, numerosos estudios de epidemiología nutricional han puesto de relieve que, **en general, sus costumbres alimentarias no son, precisamente, las más idóneas para combatir el estreñimiento**. Estos hábitos dietéticos, en ocasiones, vienen condicionados por sus propios gustos pero, frecuentemente, son los propios padres y educadores los responsables de ellos, por no tener la paciencia suficiente y carecer del tiempo necesario para educar al niño en unos patrones alimentarios correctos. Por ello, en general, **los niños tienen un consumo escaso de alimentos ricos en fibra** y, en su lugar, se decantan por los alimentos ricos en proteínas y en hidratos de carbono refinados.

Según Consuelo López Nomdedeu, **especialista en Educación Nutricional y miembro del CIDE**, combatir el problema del estreñimiento en la infancia a través de unos hábitos dietéticos correctos “no tiene por qué suponer un suplicio ni para el niño ni para los padres o educadores. Es cuestión de paciencia y de saber combinar los alimentos a lo largo del día, para que el niño tome la ración de fibra suficiente sin necesidad de tener que comer siempre lo mismo, porque su alimentación ha de ser equilibrada y esto implica que tiene que comer de todo”.

Según esta experta del Centro de Información Duphar sobre Estreñimiento, **un patrón alimentario rico en fibra, idóneo para ayudar a combatir el estreñimiento infantil, sería el siguiente:**

- ✓ Alternar el pan blanco con, **al menos, una ración de pan integral al día**, acompañado de mermelada, miel, un poco de aceite de oliva y azúcar, mantequilla o margarina. Los cereales también son una buena forma de introducir fibra en la dieta, mediante la ingesta de **cereales integrales** que, además, se pueden mezclar con otras variedades y con tropezones de fruta. **En el desayuno o en la merienda son alimentos perfectos.**
- ✓ **Retomar los platos “de cuchara” para el almuerzo**, por ser excelentes: guisos de legumbres –muy ricas en fibra-, menestras, sopas de verduras, etc. Estos platos pueden alternarse perfectamente con los alimentos más habitualmente preferidos por los niños, como son las patatas, las pastas y el arroz.
- ✓ **Buscar guarniciones a las carnes, huevos y pescados que sean ricas en fibra** y que vayan más allá de las patatas fritas, que tanto les gustan. Por ejemplo, **servir una guarnición de ensalada muy variada, siempre aderezada con aceite de oliva**, que puede contener: lechuga de distintos tipos, tomate, pepino, pimiento verde y rojo, maíz, espárragos, zanahoria, habas tiernas, arroz integral e, incluso, incorporar trocitos de fruta (manzana, por ejemplo) y de frutos secos (nueces).
- ✓ **Hacer de la fruta el postre habitual** (naranja, manzana, plátano, pera, kiwi) o, al menos, **prever un consumo de 2 a 3 piezas al día** repartidas entre el desayuno, almuerzo, merienda y cena. También se le puede dar al niño **en forma de zumo: es preferible sin colar**, para que conserve la fibra de la pulpa.

- ✓ En **las cenas** también es posible facilitarles alimentos ricos en fibra: **un sandwich vegetal** con bonito y huevo duro, **una pizza vegetal** (con champiñón, pimiento, tomate natural....), etc.
- ✓ Muy importante: **el niño tiene que tomar líquidos en abundancia**. Un truco, para conseguir que los refrescos sean esporádicos y evitar, así, que las calorías vacías se incorporen a la dieta quitándole el apetito, es lograr que el niño beba abundante agua durante las comidas.