

EL ESTREÑIMIENTO



El estreñimiento es una condición en la cual disminuye la frecuencia y/o aumenta la consistencia de las deposiciones. Es importante evitar esta situación, ya que la emisión de heces duras y dolorosas puede llevar al niño a retener y evitar la defecación.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIRLO?



Realiza ejercicio físico



Come alimentos ricos en fibra



Bebe mucha agua



Hábito de defecación regular

EN CASO DE ESTREÑIMIENTO, ACUDE AL PEDIATRA SI APARECE:

- Fiebre
- Sangre en heces y/o fisuras anales
- Náuseas y vómitos
- Distensión abdominal
- Falta de apetito y/o pérdida de peso



EXISTE MÁS RIESGO DE ESTREÑIMIENTO EN PATOLOGÍAS COMO:

- Diabetes Mellitus
- Enfermedades intestinales
- Alteraciones tiroideas
- Fibrosis quística
- Enfermedad celiaca
- Otras intolerancias y alergias