

Cómo entender el estreñimiento en niños con síndrome de Down

El estreñimiento puede hacer que usar el baño sea muy incómodo para su hijo/a. También puede afectar negativamente el comportamiento de su hijo/a. Este documento le ayudará a entender qué es el estreñimiento y cuáles son sus causas y síntomas. Además le explicará cómo ayudar a aliviar la incomodidad del estreñimiento de su hijo/a.

¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

El estreñimiento es cuando las heces son duras, secas o difíciles de expulsar. Esto puede hacer que defecar sea incómodo o que su hijo/a demore o evite ir al baño.

A veces, su hijo/a puede expulsar heces blandas alrededor de las heces duras atascadas. Decimos que una persona está estreñida cuando tiene 1 de los siguientes síntomas:

- Defeca menos de 3 veces por semana.
- Tiene heces duras, secas y pequeñas difíciles de expulsar.
- La radiografía muestra que está estreñido.

¿POR QUÉ ESTÁ ESTREÑIDO MI HIJO/A?

Los niños con síndrome de Down tienen menos tono muscular. Esto puede hacer que les resulte más difícil defecar. Su hijo/a puede estreñirse por muchas razones. Algunas de las razones son:

- Una dieta baja en fibra
- Falta de ejercicio
- Algunos medicamentos
- Ignorar las ganas de defecar
- Otras afecciones médicas, como enfermedad celíaca o tiroidea no tratada

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL ESTREÑIMIENTO?

Cuando su hijo/a está estreñado/a, los síntomas pueden ser incómodos. Su hijo/a puede tener uno de estos síntomas:

- Sensación de llenura o hinchazón
- Dolor al defecar
- Fuerte presión al defecar
- Pequeña cantidad de sangre en el papel higiénico debido al esfuerzo para defecar
- Accidentes con heces blandas

¿CÓMO PUEDO ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO DE MI HIJO/A?

Hay algunas formas de aliviar el estreñimiento de su hijo/a. Las siguientes son algunas sugerencias:

- **Asegúrese de que la dieta de su hijo/a sea alta en fibra.**
- **Asegúrese de que su hijo/a haga ejercicios.**
- **Trate de que su hijo/a no ignore las ganas de defecar.**
- **Pida al médico que revise los medicamentos de su hijo/a para ver si alguno produce estreñimiento.**



El estreñimiento es cuando las heces son duras, secas o difíciles de expulsar. Esta imagen muestra heces atascadas en el intestino de una persona.

Si su hijo/a está muy estreñado/a, pregunte al médico sobre una limpieza inicial. Esto es cuando su hijo/a toma un medicamento para aliviar el estreñimiento. Hable con el médico *antes* de comenzar con la limpieza inicial.