



¿Qué es el estreñimiento infantil?

El estreñimiento en los niños no se define solo por la cantidad de evacuaciones, sino por la dificultad para evacuar, el dolor, la consistencia dura de las heces o la retención voluntaria.

👉 Un niño puede evacuar desde varias veces al día hasta cada 2–3 días y seguir siendo normal, si las deposiciones son blandas y no causan molestias.

Es un problema muy frecuente en la infancia y, en la gran mayoría de los casos, no está relacionado con enfermedades.



2. ¿Por qué ocurre? El ciclo del estreñimiento funcional

La mayoría de los casos de estreñimiento en niños (más del 95%) son "funcionales", es decir, no se deben a una enfermedad. Generalmente comienzan con una experiencia dolorosa al evacuar, lo que desencadena un ciclo:

1. El niño tiene una evacuación dura y dolorosa.
2. Por miedo al dolor, la próxima vez que siente ganas, **retiene las heces voluntariamente** (cruzando las piernas, escondiéndose, poniéndose rígido).
3. Las heces retenidas se vuelven más grandes, duras y secas.
4. La siguiente evacuación es aún más dolorosa, reforzando el miedo y el ciclo de retención.

Suele aparecer o empeorar durante:

- Introducción de alimentos sólidos
- Entre 1 y 3 años
- Inicio del control de esfínteres
- Inicio escolar
- Cambios de rutina, viajes o situaciones de estrés

👉 Saber esto ayuda a los padres a estar tranquilos: con acompañamiento y constancia mejoran.



Signos y síntomas más comunes

- Evacuaciones poco frecuentes (cada 3–4 días o más)
- Heces duras, secas o en forma de bolitas
- Dolor, esfuerzo o llanto al evacuar
- Sangrado leve por pequeñas fisuras
- Abdomen distendido o molestias abdominales
- Retención voluntaria (cruza piernas, se esconde, evita el baño)
- Manchado de heces en la ropa interior (encopresis)

 **La mayoría de estos síntomas suelen ser molestos, pero no suelen indicar algo grave.**

Sobre el manchado fecal (encopresis)

Es importante saber que:

- No es intencional
- No es falta de control ni mala conducta
- Ocurre porque el recto está distendido y el niño no percibe la salida de heces blandas

 **Comprender esto reduce la culpa y favorece la cooperación familiar.**



3. Pilares del manejo en casa (Hábitos Saludables)

Estos hábitos son la base del tratamiento y la prevención.

1. Hidratación adecuada (clave actual)

- No basta con aumentar la fibra si el niño no toma suficiente agua.
- Ofrece agua varias veces al día.
- Favorecer frutas ricas en agua y preparaciones suaves.

 **Hoy se insiste en el equilibrio fibra + agua para evitar que las heces se endurezcan.**

2. Alimentación rica en fibra, según la edad

- **Bebés (6–12 meses):** Frutas como pera, papaya, ciruela, aguacate. Verduras cocidas suaves: calabaza, batata, zanahoria.
- **Niños pequeños (1–5 años):** Frutas y vegetales diarios, avena, legumbres, panes y cereales integrales.
- **Niños mayores:** Mantener variedad diaria de frutas y verduras y evitar exceso de alimentos refinados.

 **Los cambios deben ser progresivos, sin forzar.**

3. Rutina de evacuación sin presión

- Sentar al niño 5–10 minutos después de las comidas, aprovechando el reflejo natural del intestino.
- Pies apoyados en un banquito.
- Ambiente tranquilo, sin prisas ni exigencias.

 **La constancia diaria ayuda a crear el hábito.**

4. Acompañamiento emocional (refuerzo actual)

- Hoy se reconoce que el factor emocional tiene un papel importante.
- Evitar castigos, presión o regaños.
- No forzar el control de esfínteres antes de tiempo.
- Respetar el ritmo del niño.

 **La presión aumenta la retención y perpetúa el problema.**





5. Movimiento diario

- Juego activo, caminar, correr, bailar.
- El movimiento estimula el funcionamiento intestinal.



⚠️👨👩👧👦 Señales de alarma: cuándo consultar

La mayoría de los casos son funcionales, pero se debe buscar valoración médica si el niño presenta:

Estreñimiento en un recién nacido (<1 mes) 🚑

Especialmente si no evacuó meconio en las primeras 48h de vida o si pasa más de 1-2 días sin evacuar y está irritable.

Dolor abdominal intenso y persistente 🚑

Vómitos repetidos 🚑

Fiebre o decaimiento 🚑

Sangrado abundante al evacuar ⚠️

Si es más que unas gotas por fisura, o si las heces son negras.

Abdomen muy distendido y duro 🚑

Pérdida de peso o falta de crecimiento. ⚠️

Estreñimiento desde el nacimiento ⚠️

No evacúa por varios días con malestar marcado ⚠️





5. Lo que NO se debe hacer

- No usar laxantes, enemas o supositorios sin una indicación médica clara. El tratamiento farmacológico debe ser supervisado.
- No aplicar remedios caseros irritantes.
- No castigar por “accidentes” ni presionar al niño a evacuar.
- No eliminar alimentos importantes como la leche sin un diagnóstico de intolerancia, ya que es una fuente clave de calcio.



Orientaciones finales para los padres

- Mantén un ambiente tranquilo y sin prisas.
- Refuerza cada pequeño logro (evacuación, sentarse, intentarlo).
- Ten paciencia: la regularidad intestinal mejora con práctica y hábitos.



6. Mensaje final para los padres

El manejo del estreñimiento infantil es un proceso que requiere **paciencia, constancia y un enfoque positivo**. La mayoría de los casos mejoran significativamente con cambios en la dieta y la rutina.

Recuerda que tu papel es crear un entorno de apoyo para romper el ciclo de dolor y miedo. Si estás preocupado, la consulta con el pediatra te dará la tranquilidad y las herramientas adecuadas para ayudar a tu hijo.



Contexto e Introducción

El estreñimiento es un problema frecuente en la infancia, a menudo vinculado a cambios en la dieta, el inicio del control de esfínteres o por la tendencia de algunos niños a retener las deposiciones. Genera malestar en el niño y preocupación en los padres, pero con cambios en los hábitos diarios suele manejarse eficazmente.

El propósito de esta guía es ofrecer orientación general sobre hábitos saludables y alimenticios para prevenir y manejar el estreñimiento leve. Ante un estreñimiento crónico o la presencia de dolor intenso, debe consultar con su médico antes de utilizar laxantes o supositorios.

? Preguntas Frecuentes

¿Cuándo se considera que un niño tiene estreñimiento?

Se considera estreñimiento cuando las deposiciones son muy duras, secas o dolorosas, independientemente de la frecuencia, o cuando hay menos de tres evacuaciones a la semana.

¿Qué alimentos ayudan a evitar el estreñimiento?

Una dieta rica en fibra, que incluya frutas (como ciruelas, kiwis), verduras, legumbres y cereales integrales, junto con una adecuada ingesta de agua, favorece el tránsito intestinal.

¿Cuándo es necesario acudir al pediatra?

Debe consultar si el estreñimiento no mejora con cambios en la dieta, si el niño presenta dolor intenso, si hay sangre en las heces o si asocia pérdida de peso y vómitos.



FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

