

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