

## Estreñimiento: Plan de Acción de Limpieza

El primer paso para tratar el estreñimiento de su hijo(a) es una buena limpieza con un ablandador fecal y un laxante estimulante.

Luego, en la "fase de mantenimiento", su hijo(a) tomará una dosis diaria de un ablandador fecal durante al menos varios meses a un año. El tratamiento del estreñimiento puede tardar mucho tiempo, pero le daremos seguimiento para asegurarnos de que su hijo(a) vuelva a un patrón normal de defecar heces blandas cómodamente todos los días o cada dos días.

### Primera parte: Fase de Limpieza

Haga la limpieza cuando tenga acceso a un baño durante 24-48 horas. El objetivo es defecar varias veces con heces que sean sueltas o aguadas. Su hijo(a) tomará dos medicamentos.

Comience el viernes si su hijo(a) está en la escuela. Administre la primera dosis el viernes por la tarde y la segunda dosis el sábado por la mañana si es necesario.

#### - Medicamentos de limpieza 1: Ablandador fecal – polyethylene glycol (Miralax, Glycolax o PEG)

El Polyethylene glicol lleva agua a los intestinos. Mezcle el Polyethylene glycol con la cantidad recomendada de líquido claro. Planee dar 4 onzas cada 15 minutos u 8 onzas cada 30 minutos hasta que se completen. Puede usar líquido claro como el jugo, agua o té. Pida a su hijo(a) que beba muchos líquidos cuando esté tomando estos medicamentos para prevenir la deshidratación.

Consulte los gráficos de la página siguiente para conocer los medicamentos y las dosis de su hijo(a). Administre como se le indique.

Planee repetir esta limpieza en una semana.

### Segunda parte: Fase de mantenimiento para mantener los intestinos regulares

#### Ablandador fecal diario a largo plazo administrado durante al menos 6 a 12 meses

Tan pronto como su hijo(a) complete la primera limpieza, dele el polyethylene glycol una vez al día como se indica en el gráfico de dosificación de mantenimiento a continuación. Debe tomarse diariamente durante al menos 6 a 12 meses y a menudo más. Mezcle el medicamento con líquido, como el jugo, té o agua. Es muy importante mezclar el medicamento con la cantidad total de líquido sugerido. Puede aumentar o disminuir la dosis según sea necesario para lograr heces de consistencia de puré de papa.

### Rutinas de usar el baño y Recomendaciones de dieta

Para ayudar que la defecación sea cómoda y regular, le recomendamos que ayude a su hijo(a) con esta rutina:

- Hábitos de usar el baño: Si es posible, siéntese en el inodoro 2-3 veces al día después de las comidas durante al menos 5 minutos sin muchas distracciones: evite los juegos, libros y aparatos electrónicos lo más posible.
- Posición de usar el baño: Las rodillas deben estar a nivel de las caderas y los pies planos contra el suelo o en un reposapiés para relajar las nalgas.
- Dieta: Su hijo(a) no necesita exceso de fibra o agua, pero debe beber suficiente agua o líquidos para que la orina esté limpia y comer una dieta saludable con 5 porciones al día de frutas/vegetales más 2 porciones de fibra (granos enteros, salvado, cebada).

Para ayudar a su hijo(a) entender todo esto, vea el video ["The Poo in You"](#) en (En Español: "La Popo Adentro de Ti") en You Tube con su hijo(a). ¡Es genial!

### Recomendaciones para la Visita de Seguimiento

Por favor programe una cita de seguimiento dentro de \_\_\_\_\_ días.

- Llamada Telefónica
- Visita de Telemedicina
- Visita al Consultorio

Este plan de acción fue desarrollado con Children's National Hospital Pediatric Specialists of Virginia Gastroenterologists.

El formato fue modelado como el Seattle Children's Chronic Constipation Treatment Handout (Folleto de Tratamiento para el Estreñimiento de Seattle Children's).

¡Esto puede ser un Reto!

Por favor, no dude en llamar a nuestra oficina si tiene alguna pregunta o inquietud.

Primera parte: Fase de limpieza de 2 días – Use un ablandador fecal y un laxante estimulante

- Medicamentos de limpieza 1: Ablandador fecal – polyethylene glycol (Miralax, Glycolax o PEG)

Ablandador Fecal

Nombre del Medicamento	Con que frecuencia	Peso del niño(a) (kg)	Peso del niño(a) (lbs)	Dosis de Miralax	Mezcle con líquidos claros
<b>Polyethylene glycol</b> (Miralax, Glycolax o PEG)  1 tapa = 17 gramos. Use la tapa que viene con el frasco del medicamento.  Dosificación: 3 gramos/kilogramos/día  Cada tapa de ser mezclada con 4 onzas de líquido	4 onzas cada 15 minutos o 8 onzas cada 30 minutos hasta que se termine  1 vez en la tarde y repítelo la siguiente mañana	10 a 19.9 kg	22 a 43 lbs	<input type="checkbox"/> 2 – 3 tapas	8 – 12 onzas
		20 a 29.9 kg	44 a 65 lbs	<input type="checkbox"/> 4 – 5 tapas	16 – 20 onzas
		30 a 39.9 kg	66 a 87 lbs	<input type="checkbox"/> 5 - 7 tapas	20 – 28 onzas
		40 a 49.9 kg	88 a 109 lbs	<input type="checkbox"/> 7 - 9 tapas	28 – 36 onzas
		50 a 69.9 kg	110 a 154 lbs	<input type="checkbox"/> 9 - 12 tapas	36 - 48 onzas
		70 kg y más	Más de 154 lbs	<input type="checkbox"/> 3 g/kg/día	4 onzas por 17 gramos

Medicamento de limpieza 2: Laxante Estimulante – elija el Senna o el bisacodyl

Laxante Estimulante

Nombre del Medicamento	Con que frecuencia	Peso del niño(a) (kg y lbs)	Edad del niño(a)	Dosis
<b>Senna</b> Está disponible sin receta médica en estas dosificaciones: - tabletas de 8.6 mg - 15 mg de chocolate chew (tabletas de chocolate) (ExLax)	1 vez en la tarde y repite la siguiente mañana * Si no defeca adecuadamente después del primer día, duplique la dosis de chocolate chew (tabletas de chocolate)	10 a 25 kg 22 a 55 lbs	2 a 6 años	<input type="checkbox"/> ½ tableta <u>o</u> <input type="checkbox"/> ¼ chocolate chew (tabletas de chocolate)
		25 a 40 kg 55 a 88 lbs	6 a 12 años	<input type="checkbox"/> 1 tableta <u>o</u> <input type="checkbox"/> ½ chocolate chew (tabletas de chocolate)
		40 kg+ 88 lbs y más	12 años +	<input type="checkbox"/> 2 tabletas <u>o</u> <input type="checkbox"/> 1 chocolate chew (tabletas de chocolate)
<b>Bisacodyl</b> Tabletas de 5 mg con o sin receta médica	1 vez en la tarde y repítelo la siguiente mañana	15 a 40 kg 23 a 88 lbs	3 a 10 años	<input type="checkbox"/> 1 tableta
		40 kg + 88 lbs y más	10 años +	<input type="checkbox"/> 1 a 2 tabletas

Los medicamentos que se pueden comprar en la farmacia vienen en muchas dosificaciones diferentes. Asegúrese de comprobar la dosificación del medicamento en el frasco – generalmente está escrita como miligramos por ml o mg solamente.

Segunda parte: Fase de Mantenimiento – Use un ablandador fecal

Ablandador fecal

Nombre del Medicamento	Con que frecuencia	Peso del niño(a) (kg)	Peso del niño(a) (lbs)	Dosis de Miralax	Mezcle con líquidos claros
<p><b>Polyethylene glycol</b> (Miralax, Glycolax o PEG)</p> <p>1 tapas = 17 gramos. Use la tapa que viene con el frasco del medicamento.</p> <p>Dosificación: 1 gramo/kilogramo/día Máxima Dosis Diaria: 34 gramos</p> <p>Puede aumentar o disminuir la dosis según sea necesario para lograr heces de consistencia de puré de papa.</p>	1 vez al día	10 a 14.9 kg	22 a 32 lbs	<input type="checkbox"/> ½ - 1 tapa	4 a 8 onzas
		15 a 19.9 kg	33 a 43 lbs	<input type="checkbox"/> 1 tapa	4 a 8 onzas
		20 a 24.9 kg	44 a 54 lbs	<input type="checkbox"/> 1 – 1½ tapas	4 a 8 onzas
		25 a 29.9 kg	55 a 65 lbs	<input type="checkbox"/> 1½ - 2 tapas	8 onzas
		30 kg y más	Más de 66 lbs	<input type="checkbox"/> 2 tapas	8 onzas