

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 (también se vende como Miralax, Glycolax o PEG)**

El Polyethylene glycol lleva agua a los intestinos. Mezcle el Polyethylene glycol con la cantidad recomendada de líquido claro. Puede usar líquido transparente como jugo, agua o té. Pida a su hijo(a) que beba muchos líquidos cuando esté tomando estos medicamentos para prevenir la deshidratación.

La dosis de su hijo(a): Usando la tapa que viene con el medicamento, dé _____ tapa(s) mezclada(s) en _____ onzas de líquido claro. Planee dar 4 onzas cada 15 minutos u 8 onzas cada 30 minutos hasta que se termine.

- **Medicamentos de limpieza 2: Laxantes estimulantes – Senna o bisacodyl**

La dosis de su hijo (a): Dele _____ una vez por la tarde y repetir a la mañana siguiente.

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- polyethylene glycol (también se vende como Miralax, Glycolax or PEG)

Tan pronto como su hijo(a) complete la primera limpieza, dele el polyethylene una vez al día. 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.

La dosis de fase de mantenimiento de su hijo(a): Polyethylene glycol, _____tapas en _____onzas de líquidos claros una vez al día.

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

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).

Por favor programe una cita de seguimiento dentro de _____ días.

- Llamada Telefónica
- Visita de Telemedicina
- Visita al Consultorio

¡Esto puede ser un Reto!

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