

# Plan de acción en caso de estreñimiento

Debe completarlo su proveedor médico.



Nombre: \_\_\_\_\_

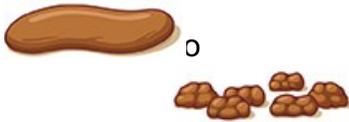
Fecha: \_\_\_\_\_

## ZONA VERDE 😊

Hacer caca cada 1 a 3 días

### Síntomas

- Sin esfuerzo para hacer caca
- La caca es blanda:



### Plan

¡Bien hecho! Siga tomando esta medicina:

Miralax	½ tapa	1½ tapas	Según lo necesite
			Cada dos días
	1 tapa	2 tapas	1 vez al día
			2 veces al día

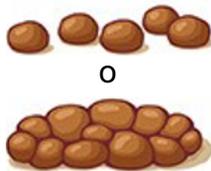
Si hace caca líquida muchas veces, tome menos Miralax. También le sugerimos cambios para la vida diaria en el reverso de esta hoja.

## ZONA AMARILLA 😐

3 a 5 días sin hacer caca

### Síntomas

- Cuesta hacer caca
- Dolor al hacer caca
- La caca es dura:



### Plan

1. Durante 3 días, aumente la dosis de lo siguiente:

Miralax	½ tapa	1½ tapas	1 vez al día
			2 veces al día
	1 tapa	2 tapas	3 veces al día
	Algunas veces no alcanza con Miralax. Tal vez necesite otra medicina llamada "laxante estimulante", como Senna o Dulcolax.		
<b>Nombre de la med.</b>	<b>Dosis</b>	<b>Cada cuánto</b>	

*Consejo: puede hacer caca líquida mientras esté en la zona amarilla.*

2. ¡Mantenerse hidratado! (Al menos 8 tazas de líquidos transparentes por día)
3. Llame al médico para mantenerlo al tanto.
4. Después de 3 días, vuelva al plan de la **zona verde**.

## ZONA ROJA 😞

más de 5 días sin hacer caca

### Síntomas

- Dolor intenso
- Caca con sangre
- La caca sale sin que se dé cuenta
- Panza inflamada
- Poco apetito
- Vómitos

### Plan

1. **Llame a su médico o vaya a la clínica médica.** Su médico puede recetarle un enema o un supositorio de glicerina.
  - ⇒ Aplique el enema o el supositorio (instrucciones al dorso).
  - ⇒ Después de que su hijo haga caca, vuelva al plan de la **zona amarilla**.
2. **Vaya a la sala de emergencias si su hijo tiene dolor fuerte que dura más de 2 horas**, o según las instrucciones de su médico.

# Información adicional

**Tenga en cuenta lo siguiente:** Este plan de acción es sólo para el estreñimiento que no se debe a otro problema médico. Dígame a su médico si su hijo ha tenido alguna vez alguno de los siguientes síntomas:

- No hizo caca en las 48 horas posteriores al nacimiento
- Los síntomas comenzaron antes de que tuviera 1 mes de edad
- Familiares tienen enfermedad de Hirschsprung
- Caca con sangre, con fiebre, llagas en la boca, dolor en las articulaciones o sarpullido
- Bajó de peso o no aumenta de peso
- Debilidad en las piernas
- Fibrosis quística
- Un hoyuelo en la piel o un mechón de pelo en la parte baja de la columna vertebral
- Está tomando tanto Miralax como un laxante estimulante, y no está mejorando.

## Cambios en la vida diaria para mejorar el estreñimiento

- Comer muchas comidas ricas en fibra como frutas, verduras, frijoles, avena, arroz integral y pan integral. Para algunas personas, los plátanos pueden hacer que su caca sea más dura.
- Mantenerse hidratado y beber muchos líquidos transparentes.
- Si su hijo siente que tiene que hacer caca, no debe retenerla.
- Si su hijo aún no sabe usar el inodoro, no empiece a enseñarle a usarlo hasta que la caca esté blanda.
- Elogie a su hijo cada vez que haga caca. No lo castigue si tiene un accidente.
- **Volver a aprender a ir a usar el inodoro:** A veces, los niños que tuvieron estreñimiento durante mucho tiempo pierden la sensación de tener que hacer caca. En este caso, puede ser útil volver a aprender a ir usar el inodoro:
  - ⇒ Siéntelo/la en el inodoro después de cada comida durante al menos 5 minutos.
  - ⇒ Los niños más pequeños pueden necesitar algo bajo sus pies para ayudarles a empujar.
  - ⇒ Deberían intentar hacer caca, pero está bien si no pueden.

## Dosis de Miralax\*

Peso (kilogramos)	Peso (libras)	Dosis diaria total para la zona verde	Dosis diaria total para la zona amarilla
10 a 20 kg	22 a 43 lb	½ tapa	1 tapa
20 a 40 kg	43 a 88 lb	1 tapa	2 tapas
40 a 60 kg	88 a 132 lb	1½ tapa	3 tapas
Más de 60 kg	Más de 132 lb	2 tapa	4 tapas

Miralax se debe mezclar con una bebida líquida.

Tenga en cuenta lo siguiente: Estas son sólo sugerencias. Su médico puede elegir una dosis diferente según sus síntomas o en lo que ha funcionado anteriormente.

\*El nombre genérico de Miralax es **polietilenglicol** ("polyethylene glycol" en inglés)

## Cómo administrar un enema

- Acueste a su hijo de lado.
- Coloque el tubo pequeño dentro del recto de su hijo. Puede usar un lubricante (Vaselina) para ayudar a que el tubo entre más fácilmente.
- Haga salir el enema a través del tubo en el recto de su hijo.
- Después de 5 a 10 minutos, haga que su hijo se siente en el inodoro para hacer caca.

### Dosis del enema Fleet

Edad (años)	Dosis
2 a 5	½ fleet pediátrico (33 ml)
5 a 11	1 fleet pediátrico (66 ml)
Más de 12	1 fleet adulto (133 ml)

## Cómo colocar un supositorio rectal

1. Ponga a su hijo en posición: Acueste a su hijo de lado con las rodillas dobladas contra el pecho. O bien, puede ponerlo boca arriba con las piernas levantadas, como si se tratara de cambiar un pañal.
2. Abra las nalgas hasta que pueda ver la abertura del ano.
3. Inserte suavemente el extremo redondo del supositorio en el orificio del ano con la punta del dedo índice. El supositorio se debe insertar de 1/2 a 1 pulgada. No debería salirse.
4. Cierre suavemente las nalgas y sosténgalas durante 10 a 15 minutos.

### Otros consejos útiles:

- Si el supositorio es demasiado blando para insertarlo, puede enfriarlo en el refrigerador durante 30 minutos o ponerlo en agua fría antes de quitar el envoltorio.
- Si necesita cortar el supositorio rectal, córtelo a lo largo.
- Si es necesario, puede utilizar un lubricante a base de agua. No use otro lubricante (Vaselina) para lubricar el supositorio.

*St. Christopher's Hospital for Children no está afiliado a las marcas Miralax, Senna, Dulcolax ni Vaselina*