

Encopresis [*Encopresis*]

¿Qué es el estreñimiento?

Si un niño se resiste a la necesidad de defecar (hacer popó) y retiene las heces en el recto en repetidas ocasiones, es posible que acumule una masa grande de heces. El estreñimiento crónico es uno de los problemas más comunes del tracto intestinal y una de las causas principales de dolor abdominal en los niños. El estreñimiento se define como la dificultad y poca frecuencia para evacuar las heces. Es importante tomar en cuenta que la frecuencia para defecar en niños normales y sanos puede variar. Las heces de los niños estreñidos pueden ser bastante duras pero en ocasiones pueden parecer diarrea.

¿Qué es la encopresis?

La encopresis también se conoce como irregularidades fecales; es la expulsión inexplicada, voluntaria o involuntaria, de las heces en los niños que para su edad se espera de manera razonable, tengan control sobre la función intestinal y sepan cómo usar el inodoro. En la mayoría de los casos, la encopresis es un síntoma de estreñimiento crónico, con menos frecuencia es el resultado de problemas evolutivos o emocionales.

La encopresis puede ser algo con lo que es difícil lidiar causando frustración en usted y emociones negativas en su hijo, incluyendo vergüenza, culpa o enojo. Normalmente, para tener éxito en el tratamiento de la encopresis se necesita paciencia y refuerzo positivo.

¿Cómo se desarrolla el estreñimiento y la encopresis crónica?

Para comprender cómo se desarrolla la encopresis primero es importante comprender cómo se desarrolla el estreñimiento.

- Conforme las heces retenidas permanecen en el recto y el colon, estas se secan cada vez más y la masa se vuelve más grande. Esto hace que el paso de las heces sea más difícil y en ocasiones doloroso.
- Tratando de evitar el dolor, el niño retiene las heces. Cuando esto sucede el niño puede eventualmente ser incapaz de resistir la necesidad de defecar y con un esfuerzo tremendo deja pasar una cantidad enorme de heces. La presión en el recto se alivia pero este permanece agrandado por lo que sigue acumulando otra gran cantidad de heces.
- Segundo, es posible que el niño no pueda o no quiera evacuar las heces sin importar su tamaño. El esfínter exterior y los músculos del recto se fatigan por el esfuerzo al retener las heces y con el tiempo se relajan parcialmente.
- La materia fecal líquida (heces) proveniente de la parte superior del colon se escurrirá por el recto alrededor de la masa seca de heces derramándose de manera incontrolable por el ano hacia la ropa interior del niño. Esto se denomina irregularidad fecal o encopresis.
- El niño no siente cuando pasa este líquido pegajoso de heces y no tiene control de este.

Las irregularidades fecales comúnmente ocurren al caer la tarde o al anochecer, son menos frecuentes por la mañana o durante la noche. Las irregularidades fecales pueden ocurrir varias veces en el día.

Existen varios motivos para contraer un patrón de retención fecal, estreñimiento e irregularidades fecales. Algunos son:

- Paso doloroso de las heces a temprana edad
- Anomalías anatómicas

- Cambios alimenticios
- Estrés emocional

Sin importar la causa principal, una vez establecido este patrón, el problema persiste: reteniendo las heces hasta llegar al punto de no querer o no poder defecar, lo que lleva a retener más las heces de manera voluntaria. Con frecuencia, los niños niegan que hayan ensuciado la ropa interior y a veces la ocultan o la tiran por vergüenza o temor. Frecuentemente, se sorprenden al ver que se han ensuciado porque la sensación en el recto se ve afectada a tal grado que no sienten cuando hay un derrame.

¿Cuáles son algunas de las causas de estreñimiento y encopresis en los niños?

Dolor

El estreñimiento puede causar dolor cuando las heces son grandes y duras. Pueden aparecer grietas en la piel del ano llamadas fisuras. Estas fisuras pueden sangrar o aumentar el dolor, causando que el niño retenga las heces. Las infecciones en la región anal también pueden ocasionar dolor lo que da como resultado la retención de las heces.

Enfermedad

Un niño que padece una enfermedad breve con consumo deficiente de alimentos, fiebre y sin actividad física puede padecer estreñimiento, el cual puede continuar tras el término de la enfermedad.

Malos hábitos para defecar

Ignorar la necesidad de defecar puede empezar el ciclo del estreñimiento. Algunos niños pueden rehusarse a utilizar el inodoro cuando están fuera de casa y pueden estreñirse al no querer usar los baños públicos o escolares. Es posible que ignoren esta necesidad porque andan “muy ocupados”. Con el paso del tiempo se pierde la sensación de la necesidad de defecar pues el recto se estira.

Estrés emocional

Debido a problemas emocionales o intentos inapropiados cuando están aprendiendo a usar el inodoro, algunas veces los niños retienen las heces de manera voluntaria hasta que resulta en un problema de irregularidades fecales. El no querer defecar puede usarse como una herramienta poderosa para controlar a las figuras de autoridad. El esfuerzo por retener las heces puede asociarse con un comportamiento alterado. Este comportamiento puede ser atemorizante para los padres y hermanos.

Alimentación

El estreñimiento puede ser el resultado de una dieta baja en fibra (sin la suficiente cantidad de verduras, frutas y granos integrales) o debido al consumo elevado de productos lácteos y otros alimentos que causan estreñimiento. No es común que la alimentación sea la única causa o cura para el estreñimiento infantil.

Daño en los músculos o nervios

Algunos niños padecen enfermedades musculares o trastornos neurológicos que pueden causar debilidad o coordinación muscular deficiente; esto puede ocasionarles estreñimiento. Su médico puede

childrenscolorado.org

Autor: Gastroenterología | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2026

Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.

descartar fácilmente otras causas inusuales del estreñimiento.

Desconocidas

Finalmente, existe un amplio grupo de niños estreñidos cuya causa de desconoce.

¿Cuál es el tratamiento para el estreñimiento y la encopresis?

Existen varias maneras diferentes para tratar el estreñimiento. Hablaremos con usted sobre el tratamiento específico para su hijo. En general, el plan y los medicamentos recetados ayudarán a que su hijo entrene sus intestinos nuevamente, que de alguna manera se han estirado y no son eficientes.

El primer paso es extraer la acumulación de heces en el colon. A este proceso se le llama “limpieza intestinal”. Para esto puede ser necesaria una combinación de laxantes/ablandadores de heces por vía oral y/o enemas. Este vaciado del colon es necesario antes de volver a entrenar al intestino (es como quitar una obstrucción de piedras en un río antes de que la corriente pueda regresar a la normalidad).

Cuando el colon se vacíe, se seguirán las instrucciones necesarias para asegurar el paso fácil de las heces, estas pueden incluir:

- Administrar un ablandador de heces regularmente. Los ablandadores de heces no causan adicción y pueden administrarse durante un largo período sin efectos secundarios.
- Administrar un laxante que estimule. Algunos niños con encopresis necesitan un tratamiento laxativo que estimule el colon para que se contraiga y pueda vaciarse más eficientemente. Esto puede ayudar a mejorar la musculatura del colon y suspender el derrame o las irregularidades fecales.
- Cambiar la alimentación e incluir más fibra y suficiente agua.
- Hacer ejercicio frecuentemente.
- A menudo, es útil iniciar con una rutina para entrenar al intestino. El niño debe sentarse en el inodoro de 5 a 10 minutos después de cada comida y/o antes de bañarse en la noche. Es importante hacerlo continuamente para fomentar buenos hábitos de comportamiento. Use un banco o una caja para apoyar los pies y ayudar a que su hijo mantenga el equilibrio en caso de que no alcance a tocar el piso.

Durante este período de entrenamiento, es importante mantener el colon lo más vacío posible para que pueda recobrar parte de la tonicidad muscular y prevenir la acumulación de heces que pudiera ocasionar nuevamente las irregularidades fecales. Su hijo debería defecar al menos cada dos días. Si el tiempo transcurrido entre una defecación y otra es mayor entonces debe llamarnos para hablar acerca de la situación. En promedio, este período de entrenamiento puede durar de 6 a 12 meses sin embargo, en algunos casos se requiere de más tiempo.

Después del período de entrenamiento intensivo, se intentará reducir el medicamento gradualmente. Para muchos niños, este entrenamiento resulta exitoso y los medicamentos pueden suspenderse por completo. Si su hijo recaer empieza a ensuciarse de nuevo, no es la culpa del niño; nuestro equipo de gastroenterología puede intensificar el tratamiento temporalmente. Los síntomas suelen ocurrir nuevamente con cambios en la rutina, por ejemplo un viaje, regresar a la escuela después de las vacaciones de verano o por alguna enfermedad.