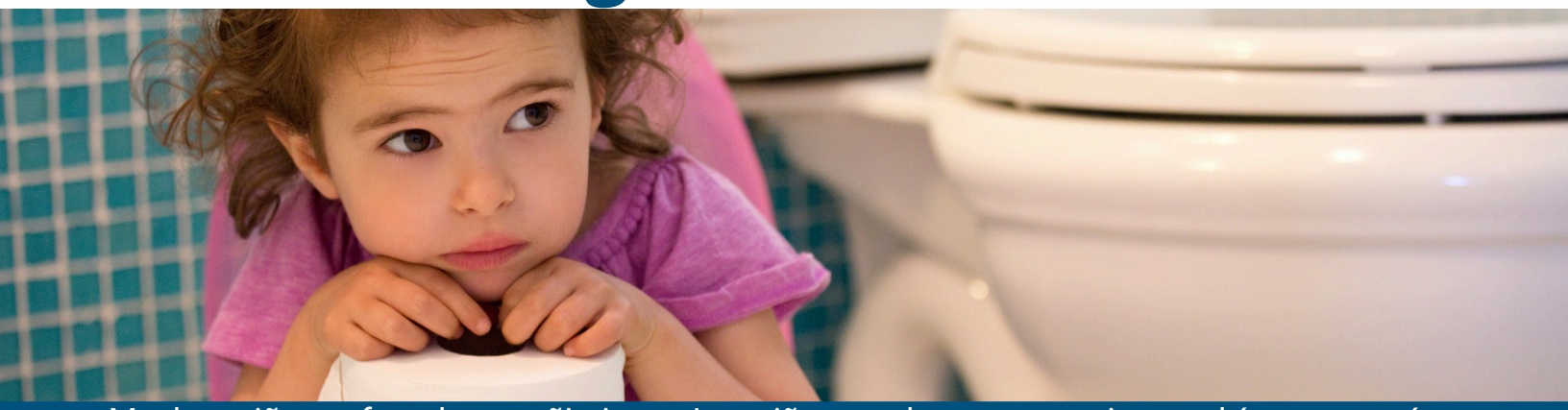
# Constipación
## Breve guía informativa



Muchos niños sufren de estreñimiento. Los niños en el espectro autista podrían tener más problemas de constipación que otros niños. Dificultades como sentarse en el inodoro y comer diferentes alimentos pueden dificultar el tratamiento del estreñimiento. El 85 % de los niños autistas tienen problemas de constipación.

¡Escanea para obtener más recursos!

## ¿Qué es?

**Cuando un niño tiene:**

- Heces duras
- Dolor o dificultad para evacuar
- Menos de tres deposiciones por semana

## Opciones de tratamiento

**Cambios en la dieta:**

- Aumentar la fibra
- Beber más agua

**Cambios de comportamiento:**

- Ejercicio regular
- Entrenamiento del hábito intestinal

**Medicamentos**

## Algunas causas comunes

- Comportamiento de retención
- Dolor al defecar
- Medicamentos
- Cambios de rutina
- Dieta

## Premiar los esfuerzos

- Celebre el progreso de su hijo. Elogie sus esfuerzos, incluso si comete errores. La duración prevista del tratamiento es de 4 a 6 meses, y el refuerzo positivo puede aumentar su confianza y motivación.

## TIPOS DE HECES

| | | |
|---|---|---|
| T1 |  | Separadas, duras y pequeñas |
| T2 |  | Forma alargada y llena de bultos |
| T3 |  | Alargada con grietas en la superficie |
| T4 |  | Alargada, lisa y blanda |
| T5 |  | Blandas, con trozos separados o con bordes definidos |
| T6 |  | Blandas y con trozos separados y bordes pegados. |
| T7 |  | Acuosas, sin forma y continuas |

ECHO AUTISM COMMUNITIES
echoautism.org

# Recursos

- [ ] **Guía para el manejo del estreñimiento**
  https://echoautism.org/autism-resource/managing-constipation-in-children/

- [ ] **Paquete de cuidados para el estreñimiento**
  gikids.org/estreñimiento/paquete-completo-para-el-cuidado-del-estreñimiento/

- [ ] **Plan de acción contra el estreñimiento**

- [ ] **Libro Me duele cuando hago caca**
  Por: Howard J Bennett

- [ ] **Video “La caca en ti”**
  www.youtube.com/watch?v=SgBj7Mc_4sc

- [ ] **Recomendaciones dietéticas (fibra + líquidos)**

- [ ] **MiraLAX**

- [ ] **Otro:**

**NOTAS:**

**Si tiene preguntas sobre el estreñimiento, hable con el médico de su hijo.**