

## Estreñimiento

Es posible que su hijo tenga estreñimiento (que no pueda evacuar) si no bebe suficiente cantidad de líquidos, no come suficiente cantidad de fibras, o no hace suficiente ejercicio. Ciertos tipos de quimioterapia y otros medicamentos pueden causar estreñimiento.

Para ayudar a curar el estreñimiento, pruebe estas ideas:

- Déle a su hijo una bebida caliente, tal como cacao caliente o jugo de manzana caliente cerca de la hora en la que él usualmente evacua.
- Aumente la cantidad de fibra en la dieta de su hijo al incluir frutas frescas y verduras, frutas secas, panes y cereales de granos enteros. Agregue salvado a los guisos, galletas y a los panes antes de hornearlos. Mezcle germen de trigo en el yogur o cereal caliente.
- Haga que su hijo beba más líquido, especialmente jugos de frutas.
- Aumente el movimiento al jugar o simplemente caminar.

Llame al equipo de tratamiento si ninguno de estos cambios ayuda. Es posible que el médico le recete algo para prevenir el estreñimiento. No use medicamentos de venta libre como supositorios sin consultarlo antes con el médico.

El propósito de este documento no es reemplazar el cuidado y la atención de su médico u otros servicios médicos profesionales. Nuestro objetivo es que usted desempeñe un papel activo en su cuidado y tratamiento; para este efecto, le proporcionamos información y educación. Consulte a su médico si tiene preguntas o dudas sobre su salud o sobre alternativas para un tratamiento específico.