

Defecación involuntaria y repetida en los niños y niñas: consejos prácticos

El control de esfínteres se consigue habitualmente al inicio de la edad escolar, a los 3 años, pero es normal que hasta los 5 años haya alguna fuga. A veces un niño o niña saludable de más de 5 años tiene fugas fecales incontroladas de forma repetida. Esto puede interferir en sus relaciones con los otros niños y con el personal docente y es fuente de preocupación para padres y madres.

¿Por qué se produce?

Puede ser que, en una ocasión, la deposición fuera dolorosa a causa del **estreñimiento** o que el niño o niña no quiera dejar de hacer las cosas que está haciendo para ir al baño cuando tiene ganas... y al final pierde el control.

El estreñimiento puede ser ocasionado por una dieta sin fibra. La falta de fibra produce la retención de excrementos; estos irritan la mucosa, y causan una falsa diarrea por rebosamiento, imposible de controlar y que confunde aún más a los padres.

¿Qué podemos hacer?

Le animaremos a ir al baño cada vez que tenga ganas, sin dejarlo para después, facilitándole, incluso en clase, que pueda ir. También le animaremos si vemos que cruza las piernas para retener la deposición.

A partir de ahora, cada vez que el niño o la niña se ensucien, y aunque nos desagrade, **evitaremos mostrar reprobación, enfado o malas caras**: no daremos «atención negativa», porque continúa siendo atención. Si somos capaces, incluso podemos animarle y mostrarle seguridad: «**Tú puedes**».

Es fundamental **evitar el estreñimiento** bebiendo bastante agua y con una dieta rica en fibra, como complemento, en las comidas principales: verdura (judías verdes, brócoli, calabaza, calabacín, legumbres, etc.), ensalada (lechuga, tomate, etc.), pan integral, dos piezas de fruta al día (mejor que sea fácil de pelar o que se coma con piel).



Crear el hábito intestinal

Se recomienda buscar el hábito que se adapte mejor a cada criatura: se suele aconsejar que se vaya al baño al levantarse y que se disponga de 4 a 6 minutos para sentarse en la taza, o bien por la tarde, si le va mejor. Si funciona, se apunta en un calendario como un éxito. Si no funciona, no pasa nada y repetimos al día siguiente. Si al tercer día todavía no ha sido productivo, hay que valorar la ayuda de un enema para expulsar el tapón y conseguir el ritmo intestinal.

Evitemos insistir demasiado u obligar a la criatura a sentarse dos o tres veces al día, o hasta que salga, porque se induce más rechazo todavía.

Para reforzar el nuevo hábito se sugiere que se establezca un plan de gratificaciones. Por ejemplo, un **baremo de puntos** según los días en los que no se ha ensuciado y que conlleven una gratificación, que será una actividad placentera en familia o con amigas y amigos (**un refuerzo positivo: para que se sienta orgulloso de hacerlo bien**).



Participación en la mejora

Según la edad del niño o niña, cuando se ensucia, puede **participar** en grados diferentes en su higiene y en la limpieza y recogida de la ropa. No es un castigo, sino que ya es lo suficientemente mayor para ayudarnos y cuidar de sus cosas.

Con estos cambios no hay que esperar un milagro, pero con mucha paciencia, sin cambiar de criterio y con la maduración del niño, lo conseguiremos.