



CONTROL DE ESFÍNTERES

Este problema suele ocurrir con más frecuencia **en niños de 3 a 7 años** y ocasiona una gran preocupación. Cuando muchos padres plantean que "mi hijo no quiere hacer caca", el problema suele consistir en que se niega a hacerlo en el baño él solo. Suelen haber alcanzado ya el control de esfínteres, pero, una mala experiencia o problemas asociados pueden dar lugar a esta situación. Normalmente puede ocurrir que el niño/a se queja de dolor y entra en una dinámica de estreñimiento. A causa de este, termina haciéndose sus necesidades encima porque se le escapa. La actitud de los padres suele consistir en prestar mucha atención a este problema y con gran ansiedad, lo cual, empeora las cosas: se está presente con él en el baño, se le riñe, se enfadan.... el hecho de que el niño o la niña haga sus necesidades solo **se convierte en el problema prioritario de la familia**.



Muchos pediatras, orientadores y otros especialistas reciben esta consulta. Desde el punto de vista médico se suele descartar cualquier tipo de problemática física, es lo primero a valorar. Solo **en muy pocos casos existe un problema físico o neurológico asociado**. Por tanto, las orientaciones que se ofrecen aquí van a ser principalmente **pautas educativas y conductuales**, planteadas para ayudar a superar este problema que, siendo menor, crea mucha ansiedad y preocupación en las familias que lo padecen.



En qué consiste el problema

Es un fenómeno que le sucede a algunos niños durante la infancia. Por diversos motivos y circunstancias, aguanta las ganas de ir al baño o se niega a hacerlo. De esta forma, se produce un estreñimiento que se puede prologar durante días.

El estreñimiento y la retención puede llegar a provocar dolores abdominales y las nuevas heces que se van produciendo, más líquidas, pueden terminar por "escaparse". A su vez, la situación produce ansiedad y estrés en los padres que comienzan a prestar una especial atención al niño y su problema.

Factores que contribuyen

Las causas que provocan esta situación pueden ser varias. Las más frecuentes suelen ser debidas al tipo de alimentación, donde la fibra esté poco presente o puede ser que haya una ingesta muy insuficiente de agua y líquidos lo que favorecería el estreñimiento. Es posible que el niño o la niña haya tenido experiencias dolorosas, sobre todo con heces muy duras que le hayan hecho daño, e incluso alguna herida. El niño o la niña asocia el ir al baño con algo doloroso y trata de retrasarlo.

Cuando este problema se hace persistente, los padres suelen prestar una especial atención a su hijo o hija por este motivo. La atención se manifiesta de diversas maneras: los acompañan a la hora de ir al baño, se sientan con el niño, le entretienen, le cogen de la mano... Esta atención especial y exclusiva, aunque se hace con la mejor de las intenciones, es una forma de "premiar" esta situación y reforzar el problema; otros padres son exigentes y transmiten cierta ansiedad y estrés, que también suele empeorar las cosas. En otros casos, reforzáis el hecho de hacer caca con elogios, pegatinas u otros premios. Tampoco ayuda a solucionar la situación. Porque lo que pretendemos es normalizar una situación que de por sí es algo natural y un hábito regular adquirido, pero que, por diversas circunstancias, se ha visto alterado. Por ello debemos volver a normalizar una serie de pasos y crear rutinas con naturalidad.



Pautas de intervención

En primer lugar, es conveniente consultar con el pediatra por si hubiera algún problema físico o médico que provocara la situación. Generalmente no lo hay, pero hay que descartar esta posibilidad. Si lo considera oportuno, puede recomendar puntualmente, algún producto que favorezca el tránsito.

En segundo lugar, es necesario incorporar en la dieta regular, alimentos que favorezcan de manera natural el tránsito intestinal como las frutas y verduras, y aumentar la bebida de agua y líquidos. Explicadle a vuestro hijo/a qué función cumple el hecho natural de ir al baño y la necesidad de hacerlo todos y todas, si se tiene alguna mascota poner el ejemplo: se trata de expulsar los deshechos. Si ha tenido experiencias dolorosas, pensar y transmitirle que van a ser pasajeras: el esfínter se adapta con facilidad.

Buscad un momento diario para ir al aseo. Es muy importante que ayudéis a vuestro hijo o hija a regularizarse en este aspecto. Por eso, es preferible buscar un momento del día fijo para ir al WC. Podéis hacerlo conociendo cuándo es más frecuente -en qué momentos u horas del día- es más plausible que tenga necesidad de hacerlo. También se debe procurar que en ese momento tengamos tiempo y calma con un margen suficiente para estar tranquilos y sin prisa. Por ejemplo, justo antes de salir para el cole, **no** es momento adecuado.



Cuando llega el momento establecido, se le anima a ir al baño, aunque no tenga ganas. Allí debe acostumbrarse a permanecer un tiempo más o menos fijo: de diez a quince minutos sentado; Le podéis dejar algún objeto para que se entretenga mientras está sentado esperando. Cuando el tiempo concluya, le avisáis para que salga del baño. Mientras está en el baño, debe estar solo/a. No estéis con él porque le estaréis prestando atención y eso no ayuda. Se le puede explicar que todo el mundo está solo en el baño en esos momentos., es algo totalmente individual y privado. Cuando concluya, no hagáis comentarios, tanto si ha hecho, como si no; La idea es normalizar totalmente el hecho de ir al aseo. Debe limpiarse solo y si es pequeño, le enseñaréis cómo se hace, pero debe hacerlo él solito. Vosotros podéis finalizar la limpieza. En realidad, la estrategia general consiste en no hacer nada especial simplemente seguir esta rutina cada día, para **normalizar** el hecho de ir al baño.



Al principio de la intervención, es posible que os demande más atención en el momento de ir al aseo. Eso es normal y forma parte del proceso. Fuera de esta circunstancia, el niño o la niña debe recibir suficiente atención por vuestra parte, elogios y refuerzos. Igualmente ayudará una vida familiar más o menos ordenada, con rutinas y sin estrés.



*Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació*



Con las pautas indicadas el problema se debe comenzar a solucionar en unos días, de una semana a diez días, como máximo. Si las pautas se han llevado a cabo y el problema no remite pasados veinte días, o simplemente no podéis cumplir las pautas por diversos motivos, es conveniente que consultéis con un especialista que aborde el problema de una manera más personalizada.