

## Encopresis

La encopresis es la defecación involuntaria en un lugar no adecuado cuando el niño es mayor de 4 años sin que exista causa orgánica que lo justifique.

### La encopresis se manifiesta por:

- Estreñimiento crónico. Los niños tienen menos evacuaciones intestinales de lo normal, y las evacuaciones que efectúan pueden ser duras, secas y difíciles.
- Una vez que el niño esté estreñido, es posible que evite usar el váter para no sentir molestias.
- El recto y el intestino se agrandan como consecuencia de las heces duras e impactadas. Finalmente, el recto y el intestino tienen problemas para detectar la presencia de heces y el esfínter anal (el músculo ubicado en el extremo del tracto digestivo que ayuda a retener las heces) pierde su fuerza.
- Es posible que comiencen a escaparse heces líquidas alrededor de las heces duras, secas e impactadas, manchando las ropas del niño.

### Las causas de la encopresis pueden ser:

- Dieta inadecuada (poca fibra, agua, ...).
- Falta de ejercicio.
- Tener el hábito de "aguantar" en exceso: resistencia a utilizar los baños públicos, estar demasiado ocupado jugando como para dedicar tiempo a ir al baño,...
- Haber experimentado dolor al defecar.
- Cambio en la rutina para ir al baño, por ejemplo cuando un niño empieza un nuevo año escolar y las pausas para ir al baño son menos frecuentes que durante el verano.
- Estrés en la familia, con los amigos o en la escuela.

Estas recomendaciones deben tenerlas en cuenta todas las personas que tienen contacto directo con el niño con encopresis para actuar de manera consistente y que la intervención tenga éxito.

- No hacer comentarios que hagan referencia a que se hace caca encima.
- Evitar amenazas.
- Cada vez que se ensucie, inmediatamente hacer que se limpie.
- Hacerle lavar la ropa sucia de caca.
- Adoptar una conducta serena pero firme, evitando reñirlo/a, ridiculizarlo/a, gritar o enfadarse.
- Sugerirle que haga sus necesidades a una hora fija en que esté tranquilo/a. Leerle un cuento mientras espera hacerlo. Si lo consigue, felicitarle por su mérito personal. Si no hace la caca en el váter, no hacer ningún comentario.
- Felicitar al niño el día que no se haya hecho caca encima.