

Programa de educación intestinal

(Bowel program)



¿Qué es un programa de educación intestinal?

Un programa de educación intestinal es una manera de ayudar a su hijo a evacuar el intestino en forma regular y así evitar accidentes. Antes de comenzar el programa de educación intestinal, consulte con el médico para saber qué es lo más aconsejable para su hijo.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a seguir el programa de educación intestinal?

Algunos consejos para ayudar a su hijo a seguir el programa de educación intestinal:

- Dele a su hijo alimentos con alto contenido de fibra, por ejemplo:
 - Cereal a base de salvado (bran)
 - Verduras de hoja verde
 - Pan de maíz
 - Manzanas o jugo de manzana
 - Ciruelas pasas o jugo de ciruela
 - Uvas pasas o uvas frescas, (si su hijo tiene la suficiente edad para tragarlas sin atragantarse)
- Dele a su hijo mucho líquido todos los días.
- El médico de su hijo le puede recomendar un medicamento para ablandar las heces (Colace) o uno que provee más fibra (Metamucil o Citrucel).
- Su hijo debe mantenerse activo para que pueda evacuar con mayor facilidad.
- Siga la misma rutina del programa intestinal lo mejor posible para ayudar al re-entrenamiento intestinal de su hijo.

¿Cómo se debe sentar mi hijo para evacuar el intestino?

- Haga que su hijo se incline levemente hacia adelante y que puje ligeramente hacia abajo. Los niños pequeños pueden soplar un juguete o soplar burbujas mientras pujan.
- Siéntelo a evacuar el intestino a la misma hora todos los días. Un buen momento para tratar es 30 minutos después de una comida.
- Si es posible, evite el uso del «pato» o «bacinilla». Hable con su enfermera o terapeuta ocupacional para evaluar si su hijo necesita un asiento de inodoro llamado ActiveAide.
- Si en 2 o 3 días su hijo no ha evacuado, utilice un supositorio o la estimulación digital, si el médico lo aconseja.

¿Qué es un supositorio?

El supositorio es un medicamento que se inserta en el recto (trasero). Antes de ponerle un supositorio a su hijo, consulte al médico.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Programa de educación intestinal, continuación

- A medida que el supositorio se derrite ablanda las heces a su alrededor. Esto facilita la evacuación de las heces.
- También ayuda a que el intestino elimine los desechos.
- Mantenga los supositorios en el refrigerador para evitar que se derritan. Antes de ponérselos a su hijo, sáquelos hasta que alcancen la temperatura ambiente.

¿Qué materiales necesito?

Reúna los siguientes materiales:

- Supositorio
- Guante desechable o dedil (funda para dedos)
- Toallita o toallas de papel
- Gel soluble en agua, (como KY Jelly)
- Papel higiénico
- Agua y jabón

¿Cómo pongo el supositorio?

Prepárese

- Debe tener las uñas cortas para no rasguñar accidentalmente el tejido suave del recto de su hijo.
- Lávese bien las manos con agua y jabón por al menos 20 minutos.
- Póngase un guante desechable o dedil (funda para dedos).
- Quite la envoltura del supositorio.
- Si es necesario partir el supositorio para dar la dosis correcta, córtelo por la mitad, de arriba hacia abajo.
- Póngale al supositorio agua tibia o un poco de gel soluble en agua (por ejemplo, KY Jelly). Esto facilitará la inserción. No utilice gel a base de petróleo (como vaselina) ya que pueden impedir que el supositorio funcione como debe.



Coloque a su hijo en posición

Coloque a su hijo de manera que pueda verle las nalgas (trasero).

- Si su hijo es un **bebé** o **ya ha empezado a caminar**, haga que se acueste boca abajo con las rodillas dobladas bajo su pancita. También puede acostarlo boca abajo sobre sus piernas.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Programa de educación intestinal, continuación

- Haga que su **hijo** se acueste sobre el lado izquierdo con las piernas dobladas.
- Si su hijo es un **adolescente**, él mismo puede ponerse el supositorio, si así lo prefiere. Puede escoger acostarse en la cama o sentarse en una ActiveAide si es necesario.

Ponga el supositorio

- Si es necesario, quite cuidadosamente con el dedo el exceso de heces.
- Sostenga el supositorio entre los dedos pulgar e índice. Con la otra mano, separe cuidadosamente las nalgas hasta que pueda ver la abertura del recto (llamada ano).
- Inserte suavemente el supositorio dentro del recto (**primero por la punta redondeada**), asegúrese de que pase el músculo del recto (esfínter) y quede colocado contra la pared del recto.
 - Si su hijo es menor de 3 años, use el dedo meñique para empujar el supositorio hacia adentro.
 - Si su hijo tiene 3 años o más, use el dedo índice para empujar el supositorio hacia adentro.
- Tal vez necesite cerrar las nalgas de su hijo por 5-10 minutos. Esto le dará tiempo al supositorio para que se derrita.
- Quítese el guante o el dedil.
- Lávese bien las manos otra vez con agua y jabón.

Después de colocar el supositorio

- Espere entre 10 y 15 minutos. Haga que su hijo se siente sobre el ActiveAide y se incline un poco hacia adelante hasta que comience a evacuar.
- Cuando haya terminado, lávele muy bien la piel con agua y jabón.
- Felicite a su hijo por ayudar con su programa intestinal.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.