

## ¿POR QUÉ PUEDE OCURRIR?

- Puede que haya una predisposición a ello por falta de madurez en el esfínter anal, o por falta de madurez del niño/a.
- Puede que no haya habido un entrenamiento en el control del esfínter anal o por el contrario, éste haya sido demasiado precoz y estricto, que se le haya exigido demasiado pronto el uso w.c.
- Puede deberse a las consecuencias de un estreñimiento previo y al tratamiento de éste: uso de laxantes, supositorios, dolor anal, parásitos intestinales,...
- Puede deberse a causas emocionales como una excesiva presión y exigencia familiar, demasiada rigidez en su entorno y excesiva preocupación por el orden y la limpieza; suele darse en niños/as más dependientes del adulto y con un alto grado de ansiedad, miedo a sentarse en el w.c, sufrir algún cambio..
- A veces nos encontramos con niños/as que habiendo conseguido el control del esfínter, vuelven a hacerse caca debido a un factor desencadenante (nueva escolarización, nacimiento de un nuevo

hermano/a, cambio de domicilio, separación de la madre,....).

Normalmente hay alternancia entre períodos de estreñimiento y períodos de diarrea.

También, es frecuente que encopresis y enuresis se den juntas.

Es más frecuente entre los varones que entre las niñas.

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Es fundamental descartar cualquier patología orgánica, por lo que se consultará con el pediatra. Este informará, que en caso de lesiones perianales dolorosas, hasta que éstas no cedan no es probable que se resuelva la encopresis. Al niño/a le duele y se “retrae”.
- En el caso de existir estreñimiento asociado, este debe ser corregido antes
- Favorecer una dieta equilibrada, no astringente, que aporte fibras que regulen la función intestinal.
- Favorecer, también, la ingestión de líquidos, zumos de frutas naturales, miel, yogourt,...

- Estimular la práctica de ejercicio físico.
- Desarrollar hábitos adecuados relacionados con el uso del w.c.:
  - acudir a este de forma regular a una hora fija (de 15 a 30 minutos después de las comidas);
  - deberá estar sentado/a no más de 10 minutos, en posición cómoda, en cuclillas y apoyando los pies.
- Nunca se le debe avergonzar ni hacer burla de este problema y, mucho menos, castigarle.
- No cargar al niño/a ni cargarse los padres/madres con sentimientos de culpa.
- Crear un ambiente familiar sereno y relajado, cálido y donde se favorezca la comunicación y el entendimiento.
- Dar confianza y seguridad al niño/a, hacerle más independiente y reducir los miedos, en lo posible.
- Es fundamental quitarle el miedo al uso del w.c. Un “adaptador” puede ayudar.
- Actuar con naturalidad en las situaciones que pongan en peligro la autoconfianza del niño/a (excursiones, salidas, viajes, etc). Si es posible, evitar el tema

- Evitar en casa una preocupación excesiva, e incluso obsesiva, por la limpieza y el orden. Evitar situaciones de estrés.
- Ante nuevas situaciones a las que el niño/a debe adaptarse, intentar prepararle anticipadamente y hacer que se adapte de forma progresiva.
- Evitar las burlas, riñas, reproches,...
- Lograr la colaboración del niño/a. Pedirle que ayude a cambiar la ropa de cama o a cambiarse él. Sin hacer comentarios, con total naturalidad.
- Elogiarle y valorar cuando pasa un día sin hacerse caca encima. Tener en cuenta los progresos del niño/a y mostrarle que "poco a poco está creciendo".
- En caso de ser muy persistente el problema se debe consultar al especialista.

Y recordemos **Qué no se debe hacer:**

1. No exigirle al niño/a ni compararlo con otros/as con respecto a la edad en que ya debería dominar la defecación. Esto solo generará en el ANGUSTIA.
2. No castigar ni humillar al niño/a. El emplear el castigo o la humillación agravará el problema.
3. Evitar situaciones violentas en el hogar.

### Para evitar la encopresis se hace fundamental:

- ❖ Prevenir el estreñimiento.
- ❖ Evitar situaciones de estrés familiar
- ❖ Hacer al niño/a autónomo, independiente y favorecer su maduración.
- ❖ Evitar situaciones traumáticas, cambios drásticos para el niño/a, situaciones de "abandonos afectivos".
- ❖ Se debe evitar entrenar al niño/a para que utilice el inodoro a edad muy temprana o ser muy exigentes con él/ella, en este aspecto. Pero si debe de hacerse una educación paulatina, no exigente.

### Existen dos tipos:

**Encopresis primaria:** El niño/a nunca llegó a controlar el esfínter anal.

**Encopresis secundaria:** Ocurre en un niño/a que previamente controlaba el esfínter anal, ya avisaba, y sufre una "regresión".

# LA ENCOPRESIS

## ¿Qué es?



**Un niño/a que estando ya en edad escolar se hace caca en lugares inadecuados, normalmente de forma involuntaria...**

## MANIFIESTA UNA ENCOPRESIS

Rosario Paradas Valencia  
Psicóloga-Orientadora Escolar  
Equipo de Orientación Educativa de Antequera