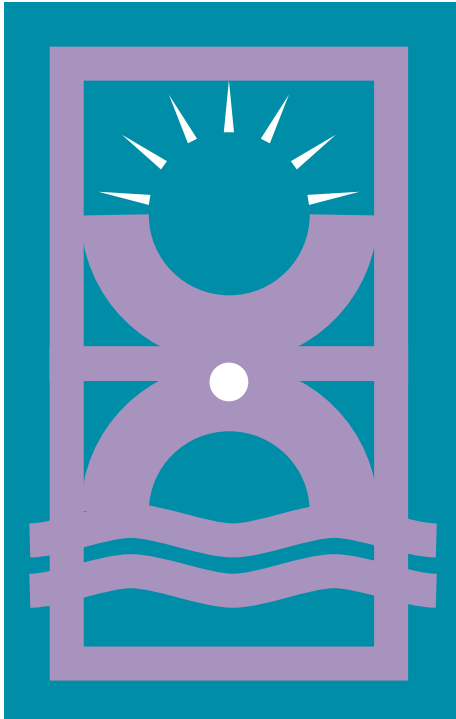




El Estreñimiento y la Incontinencia Urinaria



¿Qué es un hábito normal de evacuación intestinal?

Los hábitos normales de evacuación intestinal pueden variar enormemente de una persona a otra. La mayoría de la gente vacía sus intestinos entre tres veces diarias y tres veces por semana.

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es un problema común que da como resultado menos eliminaciones intestinales. En la mayoría de los casos, los excrementos son duros y secos y se eliminan con dificultad en pequeña cantidad. Se pueden tener retortijones, hinchazón, dolor al pujar y sensación de que los intestinos no se han vaciado completamente.

¿Cuáles son las causas del estreñimiento?

Existen varios factores que pueden causar o contribuir al estreñimiento, incluyendo:

- ingestión insuficiente de fibra;
- ingestión insuficiente de líquido;
- falta de ejercicio;
- uso prolongado de laxantes;
- algunos medicamentos (pregúntele a su doctor);
- debilidad, salud delicada;
- embarazo;
- ansiedad, depresión y profunda pena;
- problemas de los intestinos que pueden necesitar mayor investigación; o
- enfermedades crónicas, por ej. hipotiroidismo, mal de Parkinson, esclerosis múltiple.

¿Es posible que haya complicaciones?

El estreñimiento puede hacer que los desechos llenen el intestino y el recto en forma tan compacta que la fuerza de empuje normal falle y el colon no sea lo suficientemente fuerte para expulsar la deposición. A esto se le llama impacción fecal (acumulación de excrementos endurecidos). Las personas con estreñimiento pueden tener pérdidas accidentales de excrementos cuando los intestinos se llenan demasiado.



Constipation and Urinary Incontinence

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Spanish 7 - 1/4

Hacer fuerzas al pujar para lograr una evacuación intestinal puede también causar hemorroides. Los excrementos secos que estiran el músculo esfínter pueden además causar fisuras anales (rupturas de la piel alrededor del ano).

En casos extremos, pujar con fuerza puede hacer que una pequeña cantidad del revestimiento intestinal sea expulsada por la abertura anal causando un prolapso rectal (descenso del recto).

¿Cómo puede el estreñimiento afectar el control de la vejiga?

El estreñimiento puede contribuir a la pérdida del control de la vejiga:

- Debilitando los músculos del piso pélvico debido a la presión crónica al pujar para vaciar los intestinos.
- Un intestino lleno que comprime la vejiga puede obstruir el paso de la orina, o afectar la capacidad de la vejiga, causando deseos de ir al baño con más frecuencia que lo normal.

Cómo prevenir el estreñimiento

Se pueden probar los siguientes sencillos cambios de estilo de vida. Consulte a su médico o asesor de continencia si necesita mayor ayuda.

Beba por lo menos seis u ocho vasos de líquido diarios (aproximadamente un litro y medio), a menos que su doctor recomiende lo contrario.

Las personas con problemas de control de la vejiga generalmente no beben mucho líquido por temor de orinarse, lo que frecuentemente les causa estreñimiento y empeora el problema.

Aumente la fibra en su dieta. La fibra proviene de la porción indigerible de la fruta y las verduras. Se necesitan aproximadamente 30 gramos de fibra diarios. Los alimentos naturalmente ricos en fibra incluyen:

- todas las verduras;
- todas las frutas, incluyendo las frutas secas;
- los cereales y pan de grano entero e integral; y
- las leguminosas, por ej. frijoles de todas las variedades y porotos soya.

Si solamente puede tolerar alimentos blandos, los siguientes alimentos son una buena fuente de fibra:

- Bananas, copos de avena, jugos de fruta, verduras hechas puré y fruta cocida o enlatada.

Recuerde

Al aumentar su consumo de fibra debe aumentar su consumo de líquido.

Ejercicio diario, por ej. camine una vez al día. Caminar facilita el paso de los excrementos por el intestino y promueve el hábito de la eliminación regular.



Qué hacer si tiene estreñimiento

Empiece por aumentar los líquidos y la fibra en su dieta. Reconsidere sus medicamentos con su doctor. Si estas medidas no dan resultado, sólo entonces considere el uso de medicamentos, por ej. laxantes.

Recuerde

Los laxantes se deben tomar normalmente por períodos cortos solamente.

Hay tres tipos de laxantes:

1. Agentes abultantes

Aumentan el volumen de los excrementos. Con estos laxantes es esencial un consumo adecuado de líquido.

2. Laxantes Lubricantes

Ablandan los excrementos.

3. Laxantes Estimulantes/Irritantes

Promueven la eliminación de los excrementos irritando o estimulando la pared intestinal. Consulte a su médico o asesor de continencia sobre qué tipo de laxante es más apropiado para sus necesidades.

Qué se puede hacer si el estreñimiento persiste

En casos severos o crónicos de estreñimiento, es posible que se necesite el siguiente tratamiento:

Una dosis nocturna de laxante estimulante, seguida a la mañana siguiente por un supositorio o enema. En casos extremos, se puede necesitar varios enemas.

Si continua teniendo problemas de estreñimiento o diarrea, o si tiene cambios en el comportamiento usual de su intestino, con o sin dolor o sangre, consulte a su médico.

Pida ayuda

Usted no está solo. La incontinencia se puede curar o controlar mejor si se la trata.



¿Quiénes pueden ayudar?

- Su médico.
- La National Continence Helpline, llamada gratuita **1800 33 00 66**. (Se pueden conseguir intérpretes telefónicos.)
- Su trabajador comunitario o de la salud, o fisioterapeuta.
- Asesores especiales sobre incontinencia en los hospitales, centros comunitarios de salud, clínicas de continencia o en los Centros de Recursos o Sucursales de la Continence Foundation of Australia.

Intérpretes. Algunos servicios pueden conseguir un intérprete (del mismo sexo, si lo prefiere), sin costo para usted. Averigüe en su servicio.

Los servicios de intérpretes telefónicos son más baratos y a menudo están disponibles inmediatamente. Por ejemplo, la Línea de Prioridad para Médicos del Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) provee un servicio gratuito a los médicos que atienden en su consulta privada para que hablen con los pacientes con escaso conocimiento del idioma inglés. Su médico puede solicitar este servicio llamando al 1300 131 450.

Puede obtener más información en estos otros folletos de esta serie:

- La Incontinencia Urinaria. ¿En qué consiste?
- Buenos Hábitos de la Vejiga para Todos
- Entrenamiento de la Vejiga
- Ejercicios del Piso Pélvico para Hombres
- Ejercicios del Piso Pélvico para Mujeres
- La Demencia y la Incontinencia Urinaria
- Problemas a la Vejiga y la Próstata
- Productos de Ayuda y Dispositivos para la Incontinencia
- La Incontinencia: Mitos y Hechos
- ¿Qué es una Evaluación de la Continencia?
- Lista de las Diez Preguntas más Frecuentes
- Una de cada tres mujeres que ha tenido alguna vez un bebé se orina
- La Incontinencia Fecal
- Cirugía para la Incontinencia de Esfuerzo en las Mujeres

