



¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA FECAL?

Las personas que sufren de incontinencia fecal hacen deposiciones fecales en forma accidental en el momento o lugar inadecuado. También puede ocurrir escape de gas involuntario.

¿ES COMÚN LA INCONTINENCIA FECAL?

Alrededor de una persona en veinte sufre de incontinencia fecal. Puede afectar tanto a hombres como a mujeres. Es más común con la edad, pero mucha gente joven también padece de incontinencia fecal.

Mucha gente que sufre de incontinencia fecal también presenta incontinencia urinaria (se orinan involuntariamente).

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA INCONTINENCIA FECAL?

Músculos débiles

La debilidad en los músculos del ano puede deberse a:

- el embarazo y el parto;
- la edad avanzada;
- algunas intervenciones quirúrgicas, como por ejemplo la almorranas (hemorroides); o bien
- la radiación terapéutica.

Diarrea aguda

La diarrea consiste en la deposición fecal suelta o líquida. Hay muchas causas y conviene consultar a su médico para determinar lo que se puede hacer a fin de resolver este problema.

Estreñimiento

El estreñimiento es una causa muy común de desarreglos intestinales en la gente mayor o personas discapacitadas. La materia fecal puede a veces atascarse en la parte inferior del intestino y algo de líquido puede filtrarse por entre la masa atascada, lo cual da la impresión de una pérdida de continencia fecal.

¿QUÉ PUEDE USTED HACER ANTE LA INCONTINENCIA FECAL?

La incontinencia fecal tiene muchas causas, por lo tanto es necesario hacer un esmerado examen para encontrar dichas causas y descubrir lo que podría agudizar la situación.

Si hace deposiciones fecales en forma involuntaria y frecuente, lo primero es hablar con su médico. Asimismo, debe informarle si usted ha observado:

- un cambio en la frecuencia de deposiciones fecales;
- dolor o sangrado en el ano;
- una sensación de que su intestino nunca se vacía bien;
- heces oscuras o negras; o
- pérdida de peso inexplicable.

Entonces su doctor quizá proceda a:

- hacerle algunas preguntas;
- examinar sus músculos del suelo pélvico (si usted accede);
- pedirle que por un tiempo lleve un listado de sus deposiciones fecales y de sus comidas y bebidas; o
- pedirle que se haga un examen de ultrasonido de los músculos de su suelo pélvico.

¿DE QUÉ MANERA PUEDE SER TRATADA LA INCONTINENCIA FECAL?

Debido a que la incontinencia fecal es una señal de advertencia y no una enfermedad, el tratamiento adecuado dependerá de la causa del problema.

El tratamiento podría consistir en:

- revisar cuáles son los remedios y pastillas que usted toma;
- que usted tome algún remedio nuevo que le dé consistencia a sus heces y establezca sus intestinos;
- controlar el estreñimiento en caso de ser una de las causas;
- ejercitar los músculos pélvicos para así reforzarlos. Los músculos alrededor del recto son parte de los músculos pélvicos;
- someterse a un tratamiento de un fisioterapeuta o personal especializado en incontinencia y con experiencia en problemas de los músculos pélvicos. Este tratamiento podría también involucrar el uso de equipos para estimular el funcionamiento de los músculos pélvicos; o bien,
- consultar a un cirujano o a algún médico especialista, si se da el caso que su médico lo refiera.



PARA PERSONAS CON DEMENCIA O CONFUSIÓN

Las personas con demencia o confusión pueden no sentir ni estar conscientes de la necesidad de defecar. Ello puede llevar a hacer una deposición fecal de manera normal pero involuntaria, que por lo general sucede poco después de una comida, a menudo después del desayuno.

Observar durante un tiempo la frecuencia de deposiciones fecales de la persona puede ayudar a establecer un patrón de la frecuencia de dichas deposiciones. También, el observar la manera en que la persona actúa podría ayudar a saber cuándo es que ocurrirá una deposición fecal. Así será posible llevarla al baño a tiempo.

BUSQUE AYUDA

Si no hace nada, la dolencia no desaparecerá. Y podría empeorar.

Todo problema de incontinencia urinaria o fecal, no importa cuan pequeño, tiene que ser atendido. Casi siempre hay algo que se puede hacer para ayudar.

Llame al servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia y solicite ayuda de un experto (en inglés: Expert Advisors on the National Continence Helpline) sin costo alguno:

- información;
- consejos; y
- folletos.

LLAMADA GRATUITA * 1800 33 00 66 (de las 08:00 a las 20:00 horas, de lunes a viernes), o bien

Consulte este sitio de internet: www.bladderbowel.gov.au

El servicio telefónico de asistencia está financiado en el marco del programa Estrategia Nacional de Gestión de Planes contra la Incontinencia del gobierno federal (en inglés: Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), y administrado por la fundación para la incontinencia de Australia (en inglés: Continence Foundation of Australia)

* A los llamados desde teléfonos celulares se les aplican las tarifas normales.

