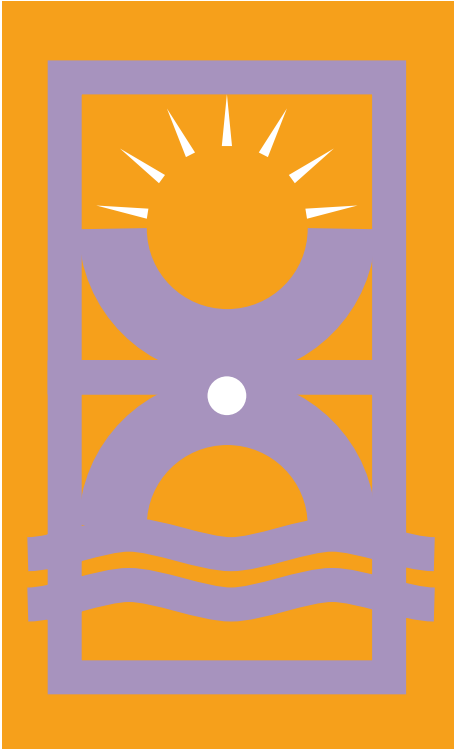




# La Demencia y la Incontinencia Urinaria



## ¿Por qué las personas con demencia sufren de falta de control de la vejiga?

Las personas con demencia sufren de pérdida de memoria y pueden sentirse confundidas y desorientadas. Esto puede causar una interrupción en los mecanismos necesarios para el control de la vejiga.

La demencia produce cambios en el cerebro que pueden interferir con la habilidad de la persona para:

- reconocer la necesidad de orinar;
- ‘aguantarse’ hasta llegar al baño;
- encontrar el baño;
- reconocer cuando la vejiga está completamente vacía, y
- vestirse en forma apropiada.

La incontinencia puede manifestarse o empeorar en un medio ambiente desconocido, o durante episodios de depresión, ansiedad o estrés.

## Recuerde

Las personas con demencia, al igual que otros adultos, son susceptibles a otras causas de incontinencia, tales como infección a las vías urinarias, estreñimiento, vaginitis senil (irritación vaginal después de la menopausia), aumento de tamaño de la próstata o efectos secundarios de ciertos medicamentos.

## ¿Se puede hacer algo por las personas con demencia que tienen incontinencia?

Sí. Aunque la demencia puede impedirles participar en algunos tratamientos, es posible hacer mucho para asegurar su máximo de comodidad y dignidad.

Pida ayuda a su médico de familia quien tal vez pueda tratarlos directamente o enviarlos a un asesor de continencia para una evaluación del problema. (Vea el dorso de este folleto por detalles de recursos y servicios de continencia disponibles.)

## ¿Qué incluirá la evaluación?

La evaluación incluye un examen físico y una recopilación de información pertinente, por ejemplo, la persona quizás:

- olvide bajarse los calzones o pantalones cuando va al baño;
- tenga dificultad para encontrar el baño;
- orine en un lugar no apropiado;
- elimine más orina que lo usual;
- sature la ropa o la cama sin advertencia;
- se orine al levantarse de la cama o de una silla; o
- sufra de estreñimiento, diarrea o incontinencia fecal.



## Dementia and Urinary Incontinence

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

Spanish 6 - 1/4

A menudo hay que depender del cuidador/a para obtener esta importante información y para que lleve un registro de la función urinaria e intestinal del enfermo, es decir:

- A qué hora va la persona al baño o se orina.
- En qué grado se orina la persona, por ejemplo:  
menor = moja la ropa interior;  
moderado = pasa la falda o pantalones;  
severo = empapa la ropa/suelo/cama.
- Con qué frecuencia evacúa sus intestinos
- Con qué frecuencia iba la persona al baño antes de tener demencia.

### **¿Qué se puede hacer para minimizar los episodios de incontinencia y mantener la dignidad de la persona?**

1. Afecciones tales como una infección a las vías urinarias, estreñimiento o vaginitis senil a menudo responden al tratamiento y tal vez sea posible reducir la incontinencia.
2. En algunas situaciones, los medicamentos pueden ayudar, pero pueden también empeorar la incontinencia y aumentar la confusión. Por lo tanto, se debe monitorear cuidadosamente la medicación y detenerla si ocurre cualquier efecto secundario.
3. Cuando sea posible, inste a la persona a tomar seis a ocho vasos de líquido al día, a menos que el médico recomiende otra cosa. Esto ayuda a evitar las infecciones a las vías urinarias y el estreñimiento, como también a mantener la buena salud de la vejiga. Evite las cantidades excesivas de café, té y bebidas cola, ya que la cafeína que contienen puede irritar la vejiga, causando así mayor frecuencia y urgencia de orinar.
4. Mantenga hábitos intestinales regulares y prevenga/trate el estreñimiento.
5. Pida o recuerde a la persona que use el inodoro a intervalos regulares, a las horas en que generalmente necesita ir al baño, o antes que probablemente se orine.
6. Si la persona ya no es capaz de reconocer la necesidad de usar el inodoro, llévela al baño a intervalos regulares. Esto podría ser cada 2 ó 3 horas, según cuánto líquido tome y la frecuencia con que se orine. Puede ser necesario permanecer con ella para ayudarlo y recordarle por qué está ahí. El uso frecuente del baño (por ejemplo cada hora) no es aconsejable.
7. Adapte la ropa de la persona, si es apropiado, para hacerle más fácil manejarse, por ejemplo, con cierres velcro (adhesivos) en vez de cierres relámpago o botones. La ropa fácil de manejar, tal como los trajes buzo (sudaderas) puede facilitar el desvestirse.
8. Mantenga despejado el camino al baño y libre de cosas innecesarias, y use una luz nocturna si es necesario. Haga fácilmente identificable la puerta del baño.
9. Aunque posiblemente lo anterior no resuelva la incontinencia, puede reducir la frecuencia y severidad del problema. La calidad de la vida de la persona y el cuidador también puede mejorar con el uso de artículos para la continencia, tales como paños higiénicos y pantalones protectores. Podría ser posible obtener alguna ayuda económica para cubrir el costo de estos artículos. En la National Continence Helpline le pueden informar si tiene derecho y los tipos de productos disponibles.



10. Considere la posibilidad de utilizar los recursos comunitarios para poder afrontar las exigencias del cuidado de una persona con demencia, tales como lavandería, compras etc. En su zona local pueden existir servicios tales como Home Help (ayuda doméstica) o District Nursing (atención de enfermeras del distrito). Consulte a su médico, asesor de continencia, enfermera de salud comunitaria o Aged Care Assessment Services para obtener ayuda.

### **¿Puede ser útil la medicación para tratar a una persona con demencia e incontinencia?**

En primer lugar, el médico deberá revisar todos los medicamentos que la persona esté tomando, ya que algunos de ellos podrían realmente estar causando o agravando su incontinencia.

En algunos caso, el doctor puede recetarle medicamentos para ayudarle a superar la incontinencia, por ejemplo:

- Podría recetarle antibióticos para tratar una infección reconocida a las vías urinarias.
- La terapia de reemplazo hormonal (tabletas, parches o cremas vaginales) podría ayudar a las mujeres post-menopáusicas, disminuyendo la frecuencia y urgencia de orinar.
- Se podrían dar tabletas relajantes de la vejiga para calmar una vejiga irritable, mejorar su capacidad y por consiguiente disminuir la frecuencia y urgencia de ir al baño.
- Ocasionalmente pueden recetarse tabletas para ayudar a la persona a eliminar la orina cuando está bloqueada la base de la vejiga o de la uretra.

TENGA PRESENTE que estos medicamentos pueden producir efectos secundarios, tales como sequedad de la boca, estreñimiento, falta de equilibrio y aletargamiento. En la persona con demencia existe además el riesgo de un aumento de la confusión. El uso de medicación requiere cuidadoso control profesional.



## ¿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
- El Estreñimiento 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

