



## Manejo y Tratamiento Médico de la Incontinencia

Por: William F. Norton, Editor de Publicaciones, IFFGD, Milwaukee, WI

Muchas personas que se encuentran sanas sufren de incontinencia o pérdida de control de las heces. La incontinencia fecal (también llamada incontinencia intestinal) es una enfermedad que puede afectar a personas de todas las edades. Consiste en la salida accidental de heces fecales líquidas o sólidas. Si usted presenta incontinencia, aquí describimos algunos datos que debe saber:

- Usted no es el único(a)-la incontinencia es un trastorno común entre los hombres y las mujeres de todas las edades
- No tiene que resignarse simplemente a “vivir con ello”
- Algunas enfermedades que causan incontinencia pueden ser tratadas
- La incontinencia no necesariamente forma parte del proceso de envejecimiento
- Existen soluciones que tanto usted como su médico pueden hacer para ayudar a mejorar la incontinencia
- Usted debe informarle a su médico al respecto

La incontinencia es un trastorno de larga evolución que puede limitar sus actividades diarias. El tratamiento de la incontinencia debe comenzar por una revisión de como manejarla y que efectos tiene la incontinencia sobre su vida diaria. La atención de este problema puede lograr minimizar o detener la incontinencia.

El manejo y tratamiento pueden incluir una combinación de los siguientes:

- Cambios en el estilo de vida - siempre estar preparado
- Cambios en la dieta
- Medicamentos
- Manejo de las evacuaciones/programa de reentrenamiento
- Terapia de biorretroalimentación (reeducción neuromuscular)
- Cuidado de la piel
- Otros procedimientos o aparatos novedosos

Un buen plan de manejo para la incontinencia podría minimizar los episodios y permitirle que recobre el sentido de control personal. Los planes de tratamiento varían entre los individuos. Un plan específicamente diseñado para usted debe ir dirigido a sus síntomas específicos. Podría incluir varios enfoques.

### **Cambios en el estilo de vida – siempre estar preparado(a)**

El manejo de la incontinencia en general significa estar preparado(a). Saber que hacer cuando sucede puede ayudar a prevenir que el temor consuma su vida. Por ejemplo, es de gran ayuda siempre tener a la mano los elementos necesarios para la limpieza y ropa adicional. Ropa interior protectora es una buena idea. Localice los baños en los lugares públicos y asegúrese de poder llegar a ellos con facilidad. Esté preparado(a) para cambiar de planes a última hora.

### **Cambios en la dieta**

La diarrea y el estreñimiento pueden contribuir a la incontinencia en muchas personas. En algunos casos, la elección de los alimentos puede ser modificada para mejorar las evacuaciones y la continencia. Por ejemplo, puede ser de gran ayuda reducir o evitar alimentos de la dieta que estimulan el movimiento intestinal. Estos podrían provocar diarrea. Algunos ejemplos incluyen las comidas copiosas o grandes o con exceso de grasas, comidas fritas, café, cafeína, alcohol y algunos jugos de frutas. Otros alimentos pueden retardar el movimiento intestinal. Algunos ejemplos incluyen el plátano, el arroz, la pasta y el yogurt.

### **Medicamentos**

Las medicinas pueden ayudar a mejorar la diarrea o el estreñimiento. Pueden ayudar a que las evacuaciones sean más predecibles. Algunos ejemplos incluyen los medicamentos antidiarreicos, los suplementos de fibra, los

ablandadores fecales y los laxantes.

### **Manejo de las evacuaciones/ programa de reentrenamiento**

El manejo de las evacuaciones o reentrenamiento implica aprender a desarrollar un horario más predecible para las evacuaciones. Esto puede incluir cambios en la dieta o en el uso de medicamentos así como establecer horarios regulares para sus evacuaciones. También incluye tener baños disponibles y poder responder cuando sienta la necesidad de evacuar.

### **Terapia de biorretroalimentación**

La terapia de biorretroalimentación involucra la reeducación de los músculos y nervios. Utilizando sensores especiales, un terapeuta entrenado puede ayudarle a cambiar las funciones corporales de las que puede que ni siquiera se ha dado cuenta. De esa manera, estas respuestas anormales se pueden cambiar a patrones más normales y efectivos. Es esencial trabajar con un terapeuta que tenga conocimiento en los desordenes relacionados con el piso pélvico y el recto. Las metas de la terapia de biorretroalimentación son:

- Mejorar la capacidad de detectar el contenido del recto (líquido, sólido o gas)
- Mejorar la capacidad de contraer los músculos del piso pélvico en respuesta a estas sensaciones

### **Cuidado de la Piel**

La protección de la piel alrededor del ano es importante. El residuo o la humedad que permanece en la piel, puede llevar a la irritación. Puede ocasionar comezón, dolor y pequeños sangrados. Luego de limpiarse delicadamente, la piel debe secarse completamente. Si continúa la comezón o la irritación, hable con su médico acerca de las formas en que puede proteger o aliviar esa región.

### **Nuevas opciones de tratamiento**

Otros tratamientos para mejorar la continencia, continúan en desarrollo. Estos varían desde la estimulación de los nervios de la región inferior de la pelvis, hasta los implantes y las inyecciones de materiales sintéticos que permiten reforzar la región que rodea al esfínter anal. Dos nuevas opciones de tratamientos son:

- La terapia con InterStim es un sistema que se implanta, y está diseñado para mejorar el control de los esfínteres.

Utiliza estimulación eléctrica moderada de los nervios sacros para estimular la respuesta de los músculos del piso pélvico y del intestino. Fue aprobado por la FDA de los Estados Unidos en el 2011 para el tratamiento de la incontinencia fecal crónica en pacientes que han fallado o no son Buenos candidatos a tratamientos más conservadores.

- Solesta es un gel estéril que se inyecta en una parte del canal anal para mejorar el control de los esfínteres en pacientes en quienes han fallado las terapias más conservadoras. Solesta ha estado disponible en Europa desde el 2006 y fue aprobado en el 2011 por la FDA en los EEUU.

### **Resumen**

Las opciones actuales para el manejo y tratamiento de la incontinencia pueden mejorar su calidad de vida. Pueden significar la diferencia entre el aislamiento social y una vida productiva. Sin embargo, estas medidas no garantizan que se pueda recobrar la continencia completamente. Existe una gran necesidad de investigaciones dirigidas a encontrar tratamientos más efectivos para mejorar la vida de los individuos afectados.

**Nota:** Todas las opciones para contactar a esta organización (IFFGD), están solo disponibles en Inglés. Si quiere ponerse en contacto con el IFFGD, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o de algún familiar o amigo bilingüe.

### **Información para pacientes en Español:**

La Sociedad Latinoamericana de Neurogastroenterología (SLNG):

[www.neurogastrolatam.org](http://www.neurogastrolatam.org)

---

Las opiniones expresadas son únicamente del autor y no necesariamente de la International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders (IFFGD). El IFFGD no garantiza ni endosa ningún producto mencionado en este artículo ni afirmación hecha por el autor y se deslindan de cualquier responsabilidad relacionada con el mismo.

Este artículo de ninguna forma debe reemplazar el conocimiento o diagnóstico de su médico. Aconsejamos que visite a su doctor en cuanto surja algún problema médico que requiera del cuidado de un especialista.

El IFFGD es una organización educativa y de investigación, sin ánimo de lucro. Nuestra misión es informar, asistir y apoyar a las personas afligidas por algún problema gastrointestinal. Para mayores informes, o permiso para reproducir este artículo, por favor comuníquense al [iffgd@iffgd.org](mailto:iffgd@iffgd.org). O visite nuestras páginas web: [www.iffgd.org](http://www.iffgd.org) o [www.aboutincontinence.org](http://www.aboutincontinence.org).