



MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS

Estimado/a paciente, a continuación le mostramos una serie de indicaciones para mejorar su situación en relación con la incontinencia.

Higiene íntima:

1. No use ropa interior ajustada, fajas ni pantalones ajustados, ya que aumentan la presión intraabdominal e irritan el periné por fricción.
2. No use jabones, toallitas ni compresas perfumadas.
3. Cámbiese la ropa interior sucia o mojada.
4. Utilice compresas especiales para contener la orina.

Actividad deportiva

1. Evite ejercicios de impacto y que aumenten la presión intra-abdominal tales como los ejercicios abdominales clásicos, saltos, carrera, aerobio, tenis.
2. Sin embargo puede realizar las contracciones del transverso como le han enseñado, caminar, natación, ciclismo.

Cuando tenga que hacer esfuerzos

1. No cargue pesos. Si lo hace debe contraer los músculos perineales antes de realizar cualquier esfuerzo (tos, estornudos, risa, coger peso) y mantenerlos contraídos mientras dure el mismo.
2. Evite actividades deportivas o profesionales que impliquen un aumento de la presión intra-abdominal mantenida en el tiempo.
3. Vigile la existencia de problemas respiratorios crónicos: asma, bronquitis, alergias primaverales, tos del fumador.

Cuando toque ir al baño a orinar

1. No corra inmediatamente al cuarto de baño cuando tenga sensación fuerte de orinar y trate de aguantar un poco. Póngase de pie, permanezca tranquilo y haga 10 contracciones rápidas del periné. Mandará así una orden a su cerebro para que frene la vejiga. Con ello la prisa por orinar

cederá durante un tiempo. Aproveche entonces para ir al aseo si su vejiga está llena.

2. No esté siempre pendiente de la ubicación de los baños.
3. No pipí-stop (cortar el chorro del pis mientras orina). No sirve como refuerzo de la musculatura y su práctica puede ser perjudicial al inhibir el reflejo miccional.
4. Intente orinar cada 2-3 horas, aunque no tenga ganas. Debe vaciar bien la vejiga cada vez que vaya a orinar para evitar los residuos y el riesgo de infección.

Ingesta de líquidos

1. No abuse de líquidos o alimentos irritantes para el sistema urinario: café, té, cacao, cerveza, picantes, alcohol, bebidas carbonatadas, alimentos fermentados, lácteos. Puede sustituirlos por zumos, café descafeinado, infusiones sin teína...
2. No deje de ingerir líquidos por miedo a la fuga.
3. La ingesta de líquidos (incluidos sopas, zumos) debe ir en función de las necesidades de cada persona (1 ó 2 litros diarios).
4. Debe interrumpir la ingesta de líquidos dos horas antes de irse a dormir ya que puede aumentar las ganas de orinar por la noche.

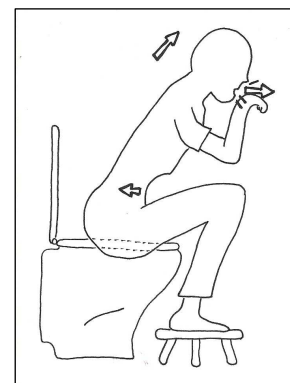
Cuando toque ir al baño a defecar

1. Intente ir al baño a defecar a la misma hora aunque no tenga ganas, para habituar al ritmo intestinal y realice 10 respiraciones diafragmáticas sentado en el WC. Si no le entran ganas levántese y váyase. Cuando le entren ganas, vuelva y realice lo siguiente:
2. Para ir al baño debe realizar la **maniobra evacuatoria**

a. Postura: sentado en el WC con el tronco recto y ligeramente echado hacia delante. Colocamos un banquito debajo de nuestros pies, o bien levantamos los talones apoyando sólo las puntas, ésto hace que nuestras rodillas estén por encima de las caderas y así conseguimos una mejor alineación de la ampolla rectal.

b. Realice 10 respiraciones diafragmáticas profundas para relajarse y facilitar la motilidad intestinal.

c. Cuando necesite empujar coloque el dorso de la mano en la boca y sople a la vez que mete la tripa hacia dentro. Vuelva a coger aire manteniendo la tripa metida y repita los empujes 2 ó 3 veces. Espere a



que salgan las heces mientras sopla el aire contra su mano. Repita ésta maniobra hasta que note que ha vaciado completamente, haciendo respiraciones diafragmáticas profundas entre cada ciclo cuando necesite descansar.

De ésta manera no se debilita su suelo pélvico.

En caso de tener asociada una **patología fecal**, además de lo anterior, tenga en cuenta lo siguiente:

Para evitar los gases

1. Coma con hambre y tranquilo. Las prisas dificultan la digestión. Mastique e insalive bien en la boca antes de tragar.
2. Evite comidas copiosas.
3. Evite las mezclas, cuanto más sencilla sea la comida, más fácil será digerirla y menos procesos de fermentación y putrefacción generarán en su intestino y por tanto menos gases.
4. Evite las comidas picantes, salsas y bebidas con gas.
5. Si es estreñido tome agua y alimentos ricos en fibras, frutas y verduras crudas. La fibra deben ser bien masticada y cuidadosamente insalivada en la boca para facilitar el trabajo de las enzimas y mejorar su posterior digestión.

Cuando tenga una necesidad imperiosa de defecar

No corra inmediatamente al cuarto de baño, póngase de pie, permanezca tranquilo y realiza una contracción mantenida de su esfínter anal. Con ello la prisa por defecar cederá durante un tiempo. Aproveche entonces para ir al aseo.

El **protagonista** del proceso de control de la incontinencia es USTED; es quien mejor sabe cuáles son las situaciones que más frecuentemente le pueden provocar pérdida de orina, heces o gases.

Comente con su terapeuta todo lo que crea que influya en su problema de incontinencia (cantidad líquido ingerido, nº de veces que orina o deposiciona, bebidas que le provoquen más o menos ganas de orinar, actividades física o cotidianas...)

Esta demostrado que el cumplimiento de estas medidas higiénico-dietéticas junto con la realización de los ejercicios que aprenderán en esta unidad, mejorarán su proceso. **No se desanime**, debe tener **paciencia** y **constancia**.