

Incontinencia

La incontinencia (la pérdida de control de la vejiga y/o los intestinos) es común entre las personas que sufren de demencia. Las causas posibles incluyen la falta de reconocer impulsos naturales, no recordar dónde está el baño, o los efectos secundarios de medicamentos. Consulte con un médico para ver si la causa de la incontinencia es médica.

Causas de la incontinencia

Si una persona con Alzheimer ha empezado a perder el control de su vejiga o intestinos el primer paso más importante es determinar las posibles causas. Considere lo siguiente:

Condiciones médicas

- Infección urinaria, estreñimiento o un problema con la próstata.
- La diabetes, los derrames cerebrales o un desorden de los músculos como la enfermedad de Parkinson.
- Una discapacidad física que le hace más difícil que la persona llegue a tiempo al baño.

Medicamentos y diuréticos

- Los tranquilizantes/sedantes o las pastillas para dormir pueden relajar los músculos de la vejiga.
- Las bebidas como café, refrescos y té podrían contribuir a la incontinencia al producir un efecto diurético; un diurético aumenta la necesidad de orinar.

Medio ambiente y prendas de vestir

- Asegure que la persona pueda encontrar el baño.
- Remueva obstáculos en su paso al baño, asegure de que el camino esté bien iluminado.
- Mantenga la ropa de la persona simple y práctica y que sea fácil de quitarse.

Deshidratación

- Haga que la persona tome líquidos para no deshidratarse. La deshidratación puede crear una infección urinaria y originar la incontinencia.

Comprensión

- Los incidentes son vergonzosos. Ayude al individuo a mantener su dignidad al decirle “Se le cayó algo” en vez de decir “Usted se hizo.”
- Sea parte del hecho evitando culpar o regañar al individuo.
- Respete su necesidad de privacidad lo más que se pueda.

Comunicación

- Motive a la persona para que le diga cuando piensa o tiene la necesidad de ir al baño.
- Observe las pequeñas indicaciones de la necesidad de usar el baño. La persona podría estar impaciente; hacer ruidos, sonidos o muecas; pasearse por un lado a otro; dejar de hablar/hacer ruido repentinamente; esconderse en el rincón. Todas estas son señales de una necesidad de usar el baño.
- Aprenda las palabras o frases que la persona usa cuando habla de su necesidad de ir al baño. Es posible que use palabras que no tienen nada que ver con el baño (por ejemplo,

“No puedo encontrar la luz”) pero para esa persona su significado es que tiene que hacer sus necesidades.

Facilite el uso del baño

- Mantenga abierta la puerta del baño para que se vea el inodoro.
- Ponga un dibujo de un inodoro en la puerta del baño.
- Pinte la puerta del baño de un color diferente al color de la pared.
- Haga seguro y fácil el uso del baño. Por ejemplo, suba el asiento del inodoro para que la persona no tenga que agacharse tanto, instale barras en los dos lados del inodoro, e ilumine el dormitorio y el baño.
- Considere usar una cómoda portátil en el dormitorio.
- Saque plantas, basureros y otros objetos que se pueden confundir con un lugar para hacer sus necesidades.
- Saque las alfombras porque pueden causar que la persona tropiece o se caiga.

Haga planes anticipados

- Observe y reconozca la rutina y horario de la persona.
- Recuérdele usar el baño justo antes de su hora normal de la rutina.
- Intente fijar un horario para usar el baño. Por ejemplo, ayude a la persona a ir al baño a primera hora en la mañana, cada dos horas durante el día, inmediatamente después de comer y justo antes de acostarse.
- Identifique cuando ocurren los incidentes y planee el tiempo. Si tiene un accidente cada dos horas, hay que llevar a la persona al baño antes.

Seguimiento

- Verifique si la persona ha orinado y/o ha movido el vientre.
- Ayude a la persona a limpiarse y a tirar la cadena.
- Mantenga limpias las áreas sensitivas de la piel con lavados regulares y aplicando talcos o ungüentos.

Controle la cantidad de líquidos

- Limite a la persona para que no tome líquidos después de la cena y antes de acostarse.
- Disminuya las bebidas como refrescos, café, té y jugo que estimulan la vejiga.

Ajustes e innovación

- Elija prendas de vestir que son fáciles de sacar y de limpiar.
- Considere en usar pañales para adultos o forros en la ropa interior.
- Deje que la persona tenga suficiente tiempo en el baño para hacer sus necesidades.
- Haga correr agua en el lavamanos o déle un vaso de agua para estimular a la persona a orinar.
- El uso de productos protectores sobre la cama, como sábanas de plástico o forros para la incontinencia, puede ayudar a que el colchón no absorbe el líquido.

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de la salud en la investigación y el apoyo del Alzheimer.

Actualizada febrero del 2008

1.800.272.3900 | www.alz.org

2