

Incontinencia

La incontinencia es común entre las personas de Alzheimer, especialmente en aquellas personas que se encuentran en las últimas etapas de la enfermedad. La incontinencia es un problema difícil cuando usted está cuidando a una persona de Alzheimer. La cual incluye la pérdida de control de la vejiga y/o intestinos.

Usted puede controlar la incontinencia al cambiar la rutina del persona, la ropa o el medio. A un punto, usted necesitará aceptar la incontinencia como una condición permanente de la enfermedad.

Si la incontinencia es un nuevo comportamiento, considere usted lo siguiente para identificar las causas posibles.

Condiciones médicas

Podría ser una causa médica. Por ejemplo, una infección urinaria, constipación o un problema con la prostata.

También, puede haber una enfermedad como la diabetes, infartos o la enfermedad de Parkinson.

La dificultad de movimiento podría hacer más difícil la situación para que la persona llegue a tiempo al baño.

Si estos factores afectan la persona, usted deberá consultar a su médico.

Tensión

La tensión o movimiento podrían causar la incontinencia. Por ejemplo, la persona podría orinarse al estornudar, toser o reír.

El miedo por un incidente vergonzoso podría hacer que la persona quiera usar el baño continuamente.

Recuerde que los músculos débiles de la pelvis en una mujer podrían ocasionar pérdida incontrolable de la orina.

Medicamentos

Probablemente, la persona está bajo un medicamento que podría intensificar la incontinencia.

Es posible que los tranquilizantes, sedantes o diuréticos contribuyen a la incontinencia. Por ejemplo, recuerde que algunos tranquilizantes pueden relajar los músculos de la vejiga.

Los medicamentos que se usan para tratar la incontinencia pueden causar efectos secundarios como boca seca y problemas de los ojos.

Deshidratación

Es importante que la persona de Alzheimer continúe bebiendo líquidos para no deshidratarse. La deshidratación puede en un momento crear una infección urinaria y originar la incontinencia.

Diuréticos

Tenga cuidado de no dar a la persona líquidos que podrían producir un efecto diurético. Las bebidas como café, refrescos y té podrían contribuir a la incontinencia.

Medio ambiente

Observe y mejore las condiciones del medio, tomando en cuenta lo siguiente:

- Probablemente, hay problemas en el medio que lo rodea.
- Es posible que la persona no puede encontrar el baño.
- Quizás, la persona tiene que ir muy lejos para llegar al baño a tiempo.
- Tal vez, la persona tiene miedo de caerse.
- Hay obstáculos en su paso, como sillas u otros objetos.

- El camino debe estar bien iluminado.

Prendas de vestir

Posiblemente, la persona tiene problemas para desvestirse en el baño o los botones y los cierres le causan los problemas.

Innovación

Trate de adoptar conceptos nuevos e ideas. Recuerde que cada persona es diferente. Lo que funciona para una persona, tal vez no funcione para otra.

Incidentes

Recuerde que los incidentes son vergonzosos. Sea parte del hecho entendiendo y evitando culpar o regañar al individuo.

Cuando la persona logra éxito, felicítelo, motívelo y bríndele confianza.

Comunicación

Motive a la persona para que le diga cuando piensa o tiene la necesidad de ir al baño. La persona posiblemente sea incapaz para decir, “Yo necesito usar el baño.”

Observe las pequeñas indicaciones cuando la persona necesita usar el baño. El/ella podría estar impaciente o hacer ruidos, sonidos no comunes o caminar alrededor del cuarto.

Haga planes anticipados

Esté usted mismo preparado para responder a la rutina y horario del persona. Identifique cuando ocurren los incidentes y planee tiempo.

Si un incidente ocurre cada dos horas, usted necesitará llevar a la persona al baño tiempo.

Usted podría encontrar útil llevar libreta de notas para anotar cada vez que la persona va al baño para tener más control y evitar incidentes.

Cambios y ajustes

Sea paciente y dé tiempo suficiente a la persona cuando use el baño.

Además, arregle el medio para que se le facilite al persona en usar el baño. Por ejemplo, deje iluminada el área de la sala o el baño.

Ponga un dibujo indicando el baño o pinte la puerta del baño de un color diferente al de la pared.

Si los incidentes ocurren en la noche, considere en usar una cómoda portable o un basín cerca de la cama.

Simplifique las prendas de vestir

Mantenga la ropa de la persona simple y práctica. En lugar de escoger ropa con cierres y botones, seleccione estilos de ropa que sean fáciles de quitarse, ponerse y lavarse como los pantalones y sudaderas con elásticos en la cintura.

Considere en usar productos protectores sobre la cama, pañales para adultos o forros en la ropa interior para las pacientes femeninas.

Asegurese que la persona use el baño. Posiblemente usted necesitará ayudarlo para quitarle la ropa, limpiarlo y lavarlo.

Usted podría ayudar a estimular a la persona para que orine dándole un vaso de agua o haciendo correr el agua en el lavabo.

Mantenga limpias las áreas sensitivas de la piel con lavados regulares y aplicando talcos o cremas.

Control

Para ayudar a controlar la incontinencia durante la noche, limite a la persona para que no tome líquidos después de la cena. En las noches disminuya las bebidas como refrescos, café o té.

Motive a la persona para que tome líquidos diariamente. Como variedad, usted podría introducir té de yerbas, café sin cafeína, gelatina o jugos de frutas.

Ayude a la persona con la enfermedad Alzheimer a retener un sentido de dignidad y respeto, a pesar de los problemas de la incontinencia. Restableciendo la confianza y sin críticas ayudará a disminuir los sentimientos de vergüenza

La Alzheimer's Association, líder mundial de la investigación y apoyo a los enfermos y sus familias, es la mayor organización de voluntarios dedicada a prevenir, tratar y encontrar la cura del Alzheimer.

Línea de asistencia las 24 horas los 7 días de la semana **1.800.272.3900**

Acceso TDD **312.335.8882**

Sitio Web www.alz.org

Correo electrónico **info@alz.org**

Hoja de datos actualizada el **Febrero de 2005**