



# Incontinencia

In English

Muchas personas con el Alzheimer u otras demencias desarrollan una pérdida del control de la vejiga o el intestino (incontinencia) a medida que la enfermedad progresa a las etapas moderada (intermedia) y severa (avanzada). Las causas más comunes incluyen la incapacidad para reconocer los impulsos naturales, olvidar dónde se encuentra el baño o los efectos secundarios de los medicamentos.

▶ Causas

▶ Consejos para abordar la incontinencia

## Causas

Si una persona con el Alzheimer recientemente ha comenzado a perder el control de su vejiga e intestinos, el primer y más importante paso es determinar las posibles causas. Considere las siguientes causas:

### Las afecciones médicas

Consulte a un médico para determinar si la causa es médica y tratable.

- Infección urinaria, estreñimiento o un problema de próstata.
- Diabetes, derrame cerebral o algún trastorno muscular, tal como la enfermedad de Parkinson.
- Discapacidades físicas que impiden llegar al baño a tiempo.

## **Medicamentos y diuréticos**

- Las pastillas para dormir y medicamentos para reducir la ansiedad pueden relajar los músculos de la vejiga.
- Bebidas como gaseosas, café y té pueden actuar como diuréticos, que aumentan la orina.

## **Ambiente y vestimenta**

- Asegúrese de que el baño sea fácil de localizar e identificar.
- Cree una ruta de acceso al baño bien iluminada y libre de obstáculos.
- Use ropa que sea fácil de poner y quitar.

## **Deshidratación**

No limite los líquidos. Esto podría causar deshidratación, lo que podría conducir a una infección urinaria y el aumento de la incontinencia.

## **Consejos para abordar la incontinencia**

Aunque la incontinencia se produce normalmente en las etapas moderadas o graves del Alzheimer, cada situación es única. Los

siguientes consejos pueden ayudar a los cuidadores de las personas con el Alzheimer que experimenten incontinencia.

## **Sea comprensivo**

- Los accidentes urinarios e intestinales pueden ser vergonzosos. Encuentre la forma de mantener la dignidad. Por ejemplo, decir: "cualquiera puede tener un accidente" en lugar de decir: "te hiciste en los pantalones".
- Sea una persona práctica, no regañe a la persona ni haga que se sienta culpable.
- Respete la necesidad de privacidad tanto como sea posible

## **Comunique**

- Anime a la persona a que le diga cuando él o ella tiene que ir al baño.
- Esté atento a señales no verbales como inquietud, sonidos inusuales o caras, silencio repentino o esconderse en los rincones. Estas señales pueden indicar la necesidad de ir al baño. Use palabras adultas y no hable como un bebé para referirse al uso del baño.
- Aprenda las palabras o frases que la persona usa cuando quiere ir al baño. La persona puede usar palabras que no tienen nada que ver con ir al baño (por ejemplo, "no puedo encontrar la luz"), pero para

esa persona significan "ir al baño". Los desafíos para comunicarse suelen aumentar en la fase grave de la enfermedad.

- Algunas personas sobrellevan bien este tema cuando se les recuerda ir al baño en un horario regular, quizás cada dos horas.

## **Haga que sea más fácil encontrar y usar el baño**

- Mantenga la puerta del baño abierta para que el baño sea visible.
- Ponga una foto de un inodoro en la puerta del baño.
- Pinte la puerta del baño con un color en contraste con la pared.
- Haga que el baño sea seguro y fácil de usar. Por ejemplo, eleve el asiento del inodoro, instale barras de apoyo a ambos lados de este baño y utilice lámparas para iluminar el dormitorio y el baño.
- Considere un inodoro portátil o un urinario para el dormitorio.
- Retire las plantas, basureros y otros objetos que hagan pensar que el lugar es un baño.

## **Planee con anticipación**

- Observe y reconozca el horario de ir al baño de la persona.
- Recuérdele usar el baño justo antes de su hora habitual.
- Pruebe establecer un horario regular para el uso del baño. Por ejemplo, ayude a la persona a ir al baño a la primera hora de la

mañana, cada dos horas durante el día, inmediatamente después de las comidas y antes de acostarse.

- Identifique cuándo se producen los accidentes y planifique qué hacer. Si suceden cada dos horas, lleve a la persona al baño cada dos horas.

## **Haga un seguimiento**

- Revise el inodoro para ver si la persona lo usó.
- Ayude a la persona a limpiarse y luego tire de la cadena si es necesario.
- Lave regularmente las zonas de la piel que sean sensibles.

## **Monitoree los líquidos**

- Fomente la ingesta de líquidos, pero límitela antes de acostarse.
- Reduzca el consumo de bebidas que estimulen la micción, como las gaseosas, el café o el té.

## **Adecue e innove**

- Elija ropa que sea fácil de quitar y limpiar.
- Considere el uso de ropa interior acolchada o pañales para adultos. Incluso si la persona no los necesitase normalmente, pueden ser útiles cuando está en un lugar donde encontrar un baño puede ser difícil (en una tienda, al viajar, en lugares extraños).

- Dele a la persona el tiempo necesario para vaciar su vejiga e intestinos.
- Si la persona tiene dificultad para orinar, deje correr el agua en el lavamanos o dele una bebida para estimularlo.
- Utilice fundas de colchón impermeables o compresas para la incontinencia en la cama para evitar que el líquido empape el colchón.

## Ayuda Está Disponible

La Línea de Ayuda 24/7 de la Alzheimer's Association ofrece información confiable y apoyo a todas las personas que necesitan ayuda. Llámenos gratis en cualquier momento del día o de la noche al 800-272-3900.