Resources & Education for Stroke Caregivers' Understanding & Empowerment

Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Físicas

Pérdida del Control de la Vejiga

(Incontinencia Urinaria)

Incontinencia Urinaria es la pérdida de la habilidad de contener el orín antes de ir al baño.

¿Qué causa la pérdida del control de la vejiga?

Las razones comunes del porqué los sobrevivientes de un derrame cerebral pueden tener problemas al controlar su vejiga son:

- Lesión en la parte del cerebro que controla el deseo de dejar pasar el orín.
- Problemas con la memoria, lo que puede causar el olvidarse de orinar
- Problemas para ir al baño. Puede ser difícil para el sobreviviente caminar hacia el baño. También, puede ser que tengan problemas para comunicarse con otras personas y pedir ayuda para ir al baño.
- Enfermedades, como infecciones de la vejiga
- Efectos secundarios por el uso de medicinas o medicamentos

Que necesita saber

- Casi todos los sobrevivientes de un derrame cerebral van a tener un cierto grado de incontinencia. En raras ocasiones, algunos sobrevivientes no van a poder controlar su vejiga, mientras otros no pueden controlarla en ningún momento.
- La buena noticia es que la incontinencia puede ser vigilada, tratada y usualmente curada.

¿Por qué es importante buscar ayuda?

Algunos problemas relacionados con el control de la vejiga son debidos a enfermedades u otros problemas fáciles de tratar. Es importante que su ser querido sea examinado por un proveedor de servicios de salud. Su proveedor de servicios de salud puede trabajar conjuntamente con usted y con su ser querido para tratar el problema.

Tratamientos para conversar con su proveedor de servicios de salud

Tiempo normal o determinado para ir al baño – Ir al baño a tiempos determinados puede nuevamente ayudar a entrenar la vejiga y prevenir accidentes.

Entrenamiento de la vejiga estimulando el control (supresión) – Esto puede que ayude al sobreviviente a controlar cuándo ir al baño. Primero, establezca tiempos determinados para ir al baño. Lentamente incremente el tiempo de cuando ir al baño. Enséñele al sobreviviente que tiene que esperar por lo menos 10 minutos después de que sienta la necesidad de ir al baño. Sugiérale maneras para que se relaje y pueda posponer la ida al baño. Por ejemplo, ayúdele a pensar en eventos agradables.

Los ejercicios − Pueden ayudar a los músculos a controlar mejor la vejiga. Estos ejercicios son llamados “ejercicios en el suelo del músculo pélvico” (ejercicios de Kegel). Para más información visite http://mayoclinic.com/health/kegel-exercises/WO00119* (solo en inglés).

El catéter (sonda) urinario foley − Es un tubo pequeño que a veces es usado para pasar el orín inmediatamente después de haber sufrido un derrame cerebral. El catéter es removido del paciente cuando él no lo necesita más. El catéter foley es usado únicamente cuando es necesario. Para más información sobre el catéter, visite http://medlineplus.gov/spanish/ y busque Catéteres Urinarios (haga clic en Enciclopedia Médica y busca en la letra “C”).

El dispositivo externo − Para la incontinencia es un aparato que parece una bolsa pequeña y que se pone alrededor del pene. Este aparato está conectado a un tubo por donde pasa el orín el cual es vaciado en la bolsa. Para más información, visite http://medlineplus.gov/spanish/ y busque Dispositivos Externos Para la Incontinencia (haga clic en Enciclopedia Médica y busque en la letra “D”).

Otros dispositivos y medicinas pueden ser de gran ayuda − Por ejemplo, dispositivos médicos que ayudan a la vejiga como los pesarios pueden ser de gran ayuda para las mujeres. También, algunos medicamentos pueden prevenir accidentes y ayudar a la vejiga.

Consejos útiles

Hable sobre el problema:

- Primero, hable con su proveedor de servicios de salud. A veces, los sobrevivientes de un derrame cerebral se sienten avergonzados y tienen problemas al hablar de sus problemas de incontinencia. Sea directo y hable de sus preocupaciones.
- Sea sensitivo y con tacto. Recuerde que los accidentes ocurren y no es culpa de su ser querido.

Maneras de manejar los problemas del control de la vejiga:

- Déle a su ser querido privacidad y el tiempo necesario para que use el baño.
- Asegúrese que el sobreviviente tome de cuatro a seis vasos de agua diariamente. Evite que tome líquidos de dos a tres horas antes de que se acueste.
- Ayúdele al sobreviviente a que limite el consumo de líquidos y comidas que puedan irritar la vejiga. Limite el consumo de cafeína (como el café, té, soda), endulzantes artificiales, alcohol, chocolate, comidas ácidas (como tomates, naranjas) y comidas muy picantes.

Considere la posibilidad de comprar productos y equipos:

- Puede que ayude al sobreviviente si coloca un orinal cerca de la cama en caso de que desee evacuar durante la noche. Durante el día, coloque el orinal en el ropero para evitar que su ser querido se sienta avergonzado si alguien lo llegara a ver.
- Un retrete alto o barras para sostenerse en el baño pueden prevenir caídas inadvertidas.
- Puede comprar colchonetas desechables o lavables en las farmacias. Coloque estas colchonetas debajo de las sábanas para que no sean tan visibles.
- En caso de viajes largos, prendas interiores desechables pueden ser usadas para la protección. Los diseños incluyen pañales, colchonetas, y ropa interior que son usadas como si fueran prendas regulares de vestir. Use estas prendas interiores solamente cuando sea necesario. Su ser querido puede que se sienta seguro en ellas y evite usar otras opciones.

Si su ser querido tiene problemas con la memoria o comunicación:

- Observe cuidadosamente las señales que su ser querido usa cuando quiere ir al baño. Las señales comunes son cambios en la expresión facial, inquietud o agitación al jalar su ropa.
- Ayude a su ser querido ir al baño cada dos a tres horas.
- Anime y elogie, a su ser querido, después de que ha usado el baño.

Si ocurre un accidente, intente lo siguiente para remover las manchas:

- Mezcle: una taza de agua caliente (no hirviendo), una cucharilla de detergente para lavar ropa y una cucharilla de vinagre blanco.
- Con una esponja, aplique en el área donde se encuentra la mancha hasta que quede bien mojado.
- Use toallas para absorber los fluidos.
- Deje que las toallas se queden absorbiendo los fluidos durante la noche.

⚐ Advertencia: Cambios en la Orina

Llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente si ocurre cualquiera de lo siguiente:

- Cambios en el monto normal, color o número de veces en que el orín ha pasado
- Dolor o gran dificultad cuando está orinando
- Sangre en la orina

Recuerde

- El primer paso es hablar de los problemas de incontinencia con su proveedor de servicios de salud
- Sea sensitivo y recuerde que los accidentes no son de la culpa de su ser querido
- La buena noticia es que la incontinencia puede ser vigilada, tratada y usualmente curada.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite http://www.rorc.research.va.gov/rescue-espanol.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser incoherentes con las del VA.

American Urological Association Foundation (Asociación Americana de Urología)
Web: http://www.urologyhealth.org/espanol/ (en español)
Teléfono: 1-800-828-7866

Asociación Americana de Urología – El Manejo de la Disfunción de la Vejiga con Productos y Dispositivos. Esta página del Internet tiene información sobre tratamientos y productos para la venta para prevenir accidentes.

Internet Stroke Center
Web: http://www.strokecenter.org (en inglés)
Teléfono: 1-314-362-3868

Prevención de Cuidado para Familias Afro-Americanos que Sufrieron un Derrame Cerebral – Sobre la incontinencia. Este es una buena página del Internet para aprender sobre cómo hablar con tu ser querido sobre la incontinencia. http://www.strokecenter.org/care/incon.html (en inglés)

Referencias: National Stroke Association. (2006). Stroke Facts; *Recovery after Stroke: Bladder & Bowel Function*. Obtenido el 30 de junio de 2008, de http://www.stroke.org/site/DocServer/NSAFactSheet_BowelandBladder.pdf?docID=984; How to Care. (2000). *Your Eldercare Survival Guid*e. Obtenido el 30 de junio de 2008, de http://www.howtocare.com; Stroke Caregivers Handbook de Joyce Dreslin, ubicado en la página del Internet del Stroke Awareness for Everyone (SAFE) http://www.strokesafe.org/Handbook.html.

Estos materiales fueron creados para el proyecto:
Web-Based Informational Materials for Caregivers of Veterans Post-Stroke
(Materiales Informativos Basados en Internet para Cuidadores de Veteranos Afectados por un Derrame Cerebral)

Número de projecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)