

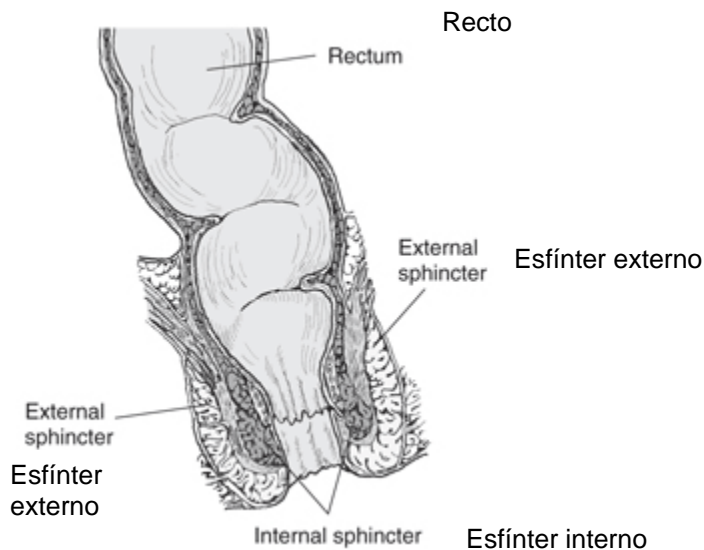
Kaiser Permanente Urogynecology

Incontinencia fecal *Fecal Incontinence*

Generalidades *Overview*

La incontinencia fecal es la incapacidad de controlar la evacuación intestinal (defecación). Significa que cuando siente ganas de defecar, no puede aguantarse hasta llegar al baño, o que hay escapes inesperados de heces del recto, a veces durante el paso de gas.

Más de 5.5 millones de estadounidenses tienen incontinencia fecal. Afecta a personas de todas las edades (niños y adultos). La incontinencia fecal es más común en mujeres y en adultos mayores, pero no es parte normal del proceso de envejecimiento.



Anatomía del recto y ano.

¿Cuál es la causa de la incontinencia fecal? *What causes fecal incontinence?*

Hay varias causas de la incontinencia fecal:

- estreñimiento
- lesión de los músculos de los esfínteres del ano
- lesión de los nervios de los esfínteres anales o del recto
- pérdida de la capacidad de almacenamiento del recto
- diarrea
- disfunción de los músculos del suelo pélvico

Estreñimiento *Constipation*

El estreñimiento es una de las causas más comunes de la incontinencia fecal. El estreñimiento hace que grandes cantidades de heces duras queden atrapadas en el recto. Luego, las heces líquidas pueden escapar alrededor de las heces

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Kaiser Permanente Urogynecology

duras. El estreñimiento también estira y debilita los músculos del recto, de forma que no pueden mantener las heces en el recto suficiente tiempo para que la persona llegue al baño.

Lesión muscular *Muscle Damage*

La incontinencia fecal puede ser causada por una lesión en uno o ambos de los músculos con forma de anillo llamados esfínteres interno y externo del ano. Los esfínteres mantienen las heces dentro del recto. Si los músculos están dañados, no tienen fuerza para hacer su función y las heces pueden salirse. En las mujeres, esta lesión ocurre a menudo durante el parto. Las hemorroides y la cirugía para fisuras anales también pueden lesionar los esfínteres.

Lesión de los nervios *Nerve Damage*

La incontinencia fecal puede ser producida por un daño de los nervios que controlan los esfínteres anales o los nervios que perciben la presencia de heces en el recto. Si los nervios que controlan los esfínteres están dañados, los músculos no funcionan bien y puede ocurrir incontinencia. Si los nervios sensitivos están dañados, no perciben que hay materia fecal en el recto, y la persona no siente la necesidad de ir al baño hasta que ha habido un escape de heces. Las lesiones nerviosas pueden producirse durante el parto, por un hábito prolongado de hacer esfuerzo para defecar, derrame cerebral, discapacidad física debida a una lesión y enfermedades que afectan los nervios como la diabetes y la esclerosis múltiple.

Pérdida de la capacidad de almacenamiento *Loss of Storage Capacity*

Normalmente, el recto se estira para retener las heces hasta que la persona puede ir al baño. La cirugía del recto, la radioterapia y la enfermedad inflamatoria intestinal pueden producir cicatrices que hacen que las paredes del recto se vuelvan rígidas y menos elásticas. Entonces, el recto no se puede estirar lo suficiente para retener las heces, y ocurre incontinencia fecal. La enfermedad inflamatoria intestinal también puede irritar las paredes del recto y hacerlas incapaces de retener las heces.

Diarrea *Diarrhea*

La diarrea o heces sueltas es más difícil de controlar que las heces sólidas porque con la diarrea el recto se llena más rápido. Incluso las personas que no sufren de incontinencia fecal pueden tener escape de heces cuando tienen diarrea.

Kaiser Permanente Urogynecology

Disfunción del suelo pélvico *Pelvic Floor Dysfunction*

Las anomalías de los músculos y nervios del suelo pélvico pueden producir incontinencia fecal. Por ejemplo:

- menor capacidad de sentir la presencia de materia fecal en el recto
- menor habilidad de contraer los músculos del canal anal para defecar
- caída del recto (prolapso rectal)
- protrusión del recto a través de la vagina (rectocele)
- debilidad general y caída del suelo pélvico

El parto es a menudo una causa de la disfunción del suelo pélvico, pero la incontinencia no aparece hasta que la mujer tiene unos 45 años o más.

¿Cómo se diagnostica la incontinencia fecal? *How is fecal incontinence diagnosed?*

Los médicos entienden los sentimientos asociados con la incontinencia fecal, de forma que usted puede hablar francamente con ellos. El médico le hará algunas preguntas sobre su salud, le hará un examen físico y tal vez unas pruebas médicas. Es posible que su médico la remita a un especialista como un gastroenterólogo, un uroginecólogo o un cirujano colorrectal.

El médico o el especialista podrían realizar una o más pruebas:

- La ecografía (ultrasonido) endoanal evalúa la estructura de los esfínteres anales.
- Le defecografía muestra cuánta cantidad de materia fecal puede retener el recto, qué tan bien la retiene y qué tan bien la puede evacuar.
- La sigmoidoscopia y la colonoscopia permiten que el médico vea dentro del recto y el colon para detectar signos de enfermedad u otros problemas que pueden causar incontinencia fecal, como inflamación, tumores o tejido cicatricial.

¿Cómo se trata la incontinencia fecal? *How is fecal incontinence treated?*

Existen tratamientos eficaces para la incontinencia fecal que pueden mejorar o restaurar el control de la evacuación. El tipo de tratamiento depende de la causa y la gravedad de la incontinencia fecal; puede consistir en cambios en la alimentación, medicamentos, rehabilitación de los intestinos o cirugía. Es posible que sea necesario recibir más de un tratamiento para lograr un control adecuado porque la continencia es una cadena complicada de acontecimientos.

Cambios dietéticos *Dietary Changes*

Los alimentos afectan la consistencia de las heces y la velocidad con que atraviesan el aparato digestivo. Si la evacuación es difícil de controlar porque las

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Kaiser Permanente Urogynecology

heces son líquidas, comer alimentos ricos en fibra le da más volumen a las heces y así es más fácil controlarlas. Pero las personas con heces bien formadas podrían encontrar que los alimentos con alto contenido de fibra funcionan como un laxante y esto agrava el problema. Las comidas y bebidas que tal vez agraven el problema son las que contienen cafeína, como el café, el té o el chocolate, porque aumentan la actividad intestinal y relajan los músculos del esfínter anal interno.

Usted puede modificar qué come y cuánta cantidad, y esto le puede ayudar a controlar la incontinencia fecal.

- **Lleve un diario de lo que come.** Haga una lista de lo que come, qué cantidad, y cuándo tiene un episodio de incontinencia. Después de unos días, tal vez comience a ver un patrón que asocia ciertas comidas con la incontinencia. Después de identificar las comidas que parecen causar el problema, coma menos de ellas para ver si mejora. Entre las comidas y bebidas que típicamente causan diarrea y que consecuentemente deberían evitarse están:
 - **Carnes curadas o ahumadas como salchichas, jamón y pavo**
 - **Bebidas con cafeína.** *Algunas personas son sensibles a la cafeína, que se encuentra en el café, el té, las bebidas de cola y el chocolate. La cafeína estimula los intestinos y hace que las heces se muevan más rápido. Baje gradualmente su consumo de cafeína, ya que dejarla de repente puede causar irritabilidad y dolor de cabeza.*
 - **Comidas condimentadas.** *Las comidas condimentadas pueden acelerar la velocidad con que el alimento se mueve a través de los intestinos.*
 - **Bebidas alcohólicas.** *El alcohol puede hacer que las heces sean blandas y líquidas. Los distintos tipos de alcohol afectan a las personas de manera diferente.*
 - **Olestra.** *Olestra es una grasa alternativa artificial que el cuerpo no absorbe; se encuentra en algunas comidas sin grasa. En algunas personas produce heces líquidas y acuosas.*
 - **Productos lácteos como leche, queso y helado.** *Algunas personas son sensibles o incluso alérgicas a los productos lácteos. Estos productos pueden irritarles los intestinos y hacer que se muevan más rápido. Pruebe eliminar la leche de su dieta para ver si mejora. Algunas personas pueden tener intolerancia a la lactosa de la leche; otras pueden ser alérgicas o incapaces de digerir la proteína de la leche (caseína).*
 - **Frutas como manzanas, duraznos y peras**
 - **Comidas grasosas**
 - **Edulcorantes como sorbitol, xilitol, manitol y fructosa, que se encuentran en las bebidas dietéticas, chicle y caramelos sin**

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Kaiser Permanente Urogynecology

azúcar, chocolate y jugos de frutas. *Los edulcorantes artificiales son azúcares que el organismo no absorbe. A algunas personas les producen heces blandas o actúan como un laxante. Pruebe eliminar los edulcorantes artificiales de su dieta para ver si mejora.*

- **Coma comidas pequeñas con más frecuencia.** En algunas personas las comidas grandes causan contracciones intestinales que pueden provocar diarrea. Puede seguir comiendo la misma cantidad de comida cada día, pero divídala en varias comidas pequeñas.
- **Coma y beba líquidos a horas distintas.** El líquido ayuda a mover los alimentos a través del aparato digestivo. Si desea hacer este proceso más lento, beba algo media hora antes o después de las comidas, pero no mientras come.
- **Coma la cantidad correcta de fibra.** Para muchas personas, la fibra hace que las heces sean suaves, bien formadas y más fáciles de controlar. La fibra se encuentra en las frutas, las verduras y los granos. Debe comer de 20 a 30 gramos de fibra por día, pero añádala a su dieta lentamente para que el cuerpo se acostumbre. Demasiada fibra al mismo tiempo puede causar distensión, gas y hasta diarrea. Además, una cantidad excesiva de fibra insoluble (que no se puede digerir) puede causar diarrea. Si ve que comer más fibra le empeora la diarrea, trate de reducir su consumo de frutas y verduras a dos porciones, y quíteles la piel y las semillas.
- **Coma alimentos que aumentan el volumen de las heces.** Los alimentos que contienen fibra soluble (o sea, digerible) hacen más lento el vaciamiento de los intestinos; entre estos alimentos están las bananas, el arroz, la tapioca, el pan, las papas, el puré de manzanas, el queso, la mantequilla de cacahuete o maní suave, el yogur, las pastas y la avena.
- **Beba abundantes líquidos.** Evite la deshidratación y mantenga las heces suaves y bien formadas. El agua es una buena opción. Evite las bebidas con cafeína, alcohol, leche o carbonatadas si ve que le producen diarrea.

Con el tiempo, la diarrea puede impedir que su organismo absorba vitaminas y minerales. Pregúntele a su médico si necesita un suplemento de vitaminas.

Medicamentos *Medication*

Los medicamentos pueden ayudar si la causa de su incontinencia es la diarrea. Algunos médicos recomiendan el uso de laxantes que aumentan el volumen porque esto ayuda a las personas a adquirir un patrón de defecación más regular. Si los productos lácteos o las verduras de hojas verdes le causan heces líquidas o gas, el uso respectivo de suplementos de lactasa o Beano, según las instrucciones del paquete, puede mejorar su tolerancia a estos alimentos. Su proveedor podría recetarle medicamentos antidiarreicos como loperamida o

Kaiser Permanente Urogynecology

difenoxilato para hacer que los intestinos se muevan más lentamente, y esto puede ayudar a controlar el problema.

Rehabilitación intestinal *Bowel Training*

La rehabilitación intestinal ayuda a algunas personas a aprender nuevamente a controlar sus evacuaciones. En algunos casos, esta rehabilitación consiste en fortalecer los músculos. En otros casos, significa acostumbrar al intestino a vaciarse a una hora específica del día.

- **Biorretroalimentación.** La biorretroalimentación es una manera de fortalecer y coordinar los músculos; ha ayudado a algunas personas con incontinencia. Un equipo informático especial mide las contracciones mientras usted hace ejercicios (llamados ejercicios de Kegel) para fortalecer el recto y aumentar la sensibilidad del recto. Estos ejercicios ejercitan los músculos del suelo pélvico, incluyendo los que controlan la defecación. La retroalimentación por computadora del funcionamiento conjunto de los músculos muestra si usted está haciendo los ejercicios correctamente y si los músculos se están fortaleciendo. Si la retroalimentación funcionará para su caso o no depende de la causa de su incontinencia fecal, la gravedad del daño muscular y su capacidad de hacer los ejercicios.
- **Patrón regular de defecación.** Algunas personas, especialmente aquellas cuya incontinencia es causada por el estreñimiento, logran el control de la evacuación al entrenarse a defecar a ciertas horas del día, como por ejemplo después de cada comida. La clave de este método es la persistencia, ya que puede tomar tiempo adquirir un patrón regular. No se frustre ni se dé por vencida si no funciona de inmediato.

Neuromodulación *Neuromodulation*

Para la incontinencia fecal que no responde a tratamientos conductuales o medicamentos, la estimulación de los nervios de la vejiga puede ayudar a algunos pacientes. Si bien estos tratamientos pueden ser eficaces, no son para todas las personas. Los tratamientos implican visitas frecuentes al médico o cirugía.

Cirugía *Surgery*

La cirugía para reparar el esfínter anal puede ser una opción para las personas que no responden al tratamiento dietético, la biorretroalimentación ni la neuromodulación. Otra opción quirúrgica es la colostomía. Este procedimiento consiste en desconectar el colon y sacar un extremo a través de una abertura en el abdomen (el estoma) a través del cual las heces salen del cuerpo y son recogidas en una bolsa. La colostomía puede ser temporal o permanente.

Kaiser Permanente Urogynecology

Qué se puede hacer para el malestar en el ano *What to Do About Anal Discomfort*

La piel alrededor del ano es delicada y sensible. El estreñimiento y la diarrea, así como el contacto entre la piel y las heces pueden causar dolor o picazón. Para aliviar el malestar puede hacer lo siguiente:

- Después de defecar lávese el área con agua, pero sin jabón. El jabón puede secar la piel y agravar la molestia. Si es posible, lávese en la ducha con agua tibia o hágase baños de asiento. También puede probar un limpiador cutáneo que no tenga que enjuagarse. No use papel higiénico para limpiarse, ya que la fricción con papel higiénico seco irrita la piel aún más; es mejor usar toallitas húmedas sin alcohol.
- Permita que el área se seque al aire después de lavarse. Si no tiene tiempo, séquese dando suaves golpecitos con un paño seco que no suelte pelusa.
- Utilice una crema humectante de barrera, que es una crema protectora que ayuda a prevenir la irritación cutánea causada por el contacto directo con las heces. Primero limpie bien el área para no atrapar bacterias que pueden producir más problemas. No obstante, hable con su profesional médico antes de probar ungüentos o cremas anales, ya que algunos tienen ingredientes que pueden ser irritantes. Su profesional de la salud puede recomendarle una crema o ungüento apropiado.
- Para aliviar la molestia en el ano, pruebe usar un talco no medicado o maicena.
- Use ropa interior de algodón y ropa suelta que “respire”. La ropa apretada que bloquea el aire puede agravar los problemas anales. Quítese la ropa interior sucia tan pronto como sea posible.
- Si usa compresas o ropa interior desechable, cerciőrese de que tengan una capa superior absorbente que disperse la humedad. Los productos con una capa que absorbe la humedad protegen la piel al alejar las heces y la humedad de la piel y absorberlas dentro de la compresa.

Consejos prácticos para todos los días *Everyday Practical Tips*

- Lleve con usted a todas partes una mochila o un bolso con sus materiales de limpieza y un cambio de ropa.
- Ubique el baño antes de necesitarlo.
- Vaya al baño antes de salir de su casa.
- Si cree que es probable que tenga un episodio, use ropa interior desechable o toallas sanitarias.
- Si los episodios son frecuentes, use desodorantes fecales orales para sentirse más cómoda.

Kaiser Permanente Urogynecology

Su atención conmigo *Your Care with Me*

Si después de hacer un plan de tratamiento sus síntomas no mejoran, comuníquese conmigo.

Usted puede comunicarse conmigo de varias maneras, según la situación y lo que le resulte más cómodo en ese momento. Estoy disponible por Internet, por teléfono y en persona.

- Si tiene preguntas o problemas que no son urgentes, puede enviarme un e-mail a través de este sitio. También puede usar Internet para hacer una cita para verme personalmente.
- Si su problema es urgente o simplemente prefiere usar el teléfono, llame al teléfono que su proveedor le dio para comunicarse con el personal de su consultorio o llame a nuestra línea de citas y consejos, que está disponible las 24 horas, todos los días.

Cómo coordinamos su atención *How We Coordinate Your Care*

El hecho de que todos los departamentos de Kaiser Permanente, incluyendo los de farmacia, radiología y educación para la salud, están en el mismo lugar facilita su acceso a la atención.

Otro beneficio importante es nuestro completo sistema electrónico de expedientes médicos, que les permite a todos los médicos y profesionales clínicos que participan en su atención mantenerse al tanto de su estado de salud y colaborar entre ellos cuando es necesario.

La atención es más segura y eficaz cuando todos los miembros del equipo médico conocen todos los aspectos de su situación.

Si viene a una consulta *If you come to an office visit*

- Al comienzo de su cita le darán información sobre cuándo debe hacerse la próxima prueba, examen de detección o ponerse vacunas. Podemos conversar sobre las pruebas de prevención que usted necesita y programarlas.
- Para prepararse para su próxima cita, lea los detalles bajo Office Visit (Visita al consultorio).

Si le receto medicamentos *If I prescribe medications*

Juntos vigilarémos y evaluaremos cómo están funcionando los medicamentos y haremos las modificaciones necesarias. Las recetas se pueden surtir en cualquier farmacia de Kaiser Permanente. Dígame cuál es la farmacia que más

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Kaiser Permanente Urogynecology

le conviene, y yo enviaré la receta electrónicamente antes de que usted llegue a la farmacia.

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Ics111586_Spanish

Translated by: SFO LCS translation-services@KAIPERM

Kaiser Permanente Urogynecology

Para reabastecer la receta en el futuro, puede hacer lo siguiente:

- Poner la orden por Internet o por teléfono. Ordene el reabastecimiento de una receta a través de mi página principal o por teléfono; para ello, use el número de reabastecimiento que figura en la etiqueta del medicamento.
- Solicitar que le envíen el medicamento por correo sin costo adicional para usted. También puede recoger sus medicamentos en la farmacia. Si no hay más reabastecimientos cuando usted hace la orden, la farmacia se comunicará conmigo para hablar sobre su receta.

Si necesita pruebas de laboratorio o de imágenes If lab testing or imaging is needed

Para pruebas de laboratorio, utilizaré el sistema electrónico de expedientes médicos para enviar la solicitud al laboratorio de Kaiser Permanente que usted elija. Para procedimientos de imágenes, haremos una cita con el departamento de radiología. Cuando los resultados estén listos, me comunicaré con usted por carta, correo electrónico seguro o por teléfono. Además, usted puede ver la mayoría de sus resultados de laboratorio por Internet, junto con mis explicaciones.

Si lo remito a un especialista If I refer you to a specialist

Mis colegas especializados están disponibles inmediatamente si yo necesitara consejos sobre su situación. En algunos casos, podría contactarlos durante la cita para hablar juntos sobre su atención. Si después de esa conversación decidimos que usted necesita una cita con un especialista, a menudo podemos programarla para ese mismo día o poco después.

Si le tocan pruebas de prevención o detección If you are due for preventive screenings or tests

Como parte de nuestro compromiso con la prevención, es posible que otros miembros de nuestro equipo de atención médica se comuniquen con usted para pedirle que venga a una consulta o se haga una prueba. Nos comunicaremos con usted si ya ha pasado la fecha en que debía hacerse pruebas de detección de cáncer o de otras enfermedades que deben vigilarse.

Recursos cómodos para usted Convenient Resources for You

Mi meta como su médico personal es darle atención de excelente calidad y ofrecerle opciones para que su atención médica sea más práctica. Le recomiendo que se familiarice con los muchos recursos que ofrecemos para que pueda elegir los servicios que más le convengan.

© The Permanente Medical Group, Inc. All Rights Reserved. (Revised 1-2012)
Owned and maintained by the Kaiser Permanente Urogynecology Department



Kaiser Permanente Urogynecology

My Doctor Online está disponible las 24 horas todos los días para que usted tenga acceso y pueda gestionar su atención en el momento y en el lugar que quiera. Desde mi página principal usted puede hacer lo siguiente:

Gestionar su atención de forma segura Manage your care securely

- Leer y escribir mensajes electrónicos seguros.
- Gestionar sus recetas y hacer citas.
- Ver sus consultas pasadas y los resultados de sus pruebas.
- Ver sus servicios de prevención para determinar si le toca una prueba de rutina o una vacuna.

Obtener más información sobre su enfermedad Learn more about your condition

- Leer acerca de causas, síntomas, tratamientos y procedimientos.
- Buscar herramientas interactivas para la salud, videos y *podcasts* que le ayudarán a controlar su enfermedad.
- Ver programas que le ayudarán a decidir si debe someterse a una cirugía o un procedimiento y a prepararse para ellos.

Manténgase sano Stay healthy

- Encuentre clases de educación para la salud y grupos de apoyo que se ofrecen en nuestro centro médico.
- Explore programas interactivos, videos y *podcasts* que tienen el propósito de ayudarle a mantenerse sano.
- Vea sus servicios de prevención para determinar si le toca una prueba de rutina o una vacuna.