

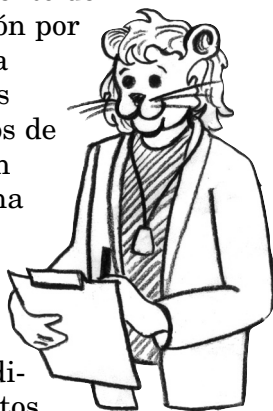
# Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

## El control de la continencia

### ¡Cuándo dan ganas, quien tuviera alas!

La incontinencia (el escape involuntario de orina o la defecación involuntaria) es un síntoma, no una enfermedad, y no se debe tratar nunca como consecuencia normal del envejecimiento. Puede ser resultado de una condición médica, como una embolia, la esclerosis múltiple, una infección, o simple confusión. Los tratamientos incluyen el entrenamiento de la vejiga con evacuación por horario, ejercicios para fortalecer los músculos pelvianos (los ejercicios de Kegel que consisten en detener el flujo de orina voluntariamente), la cirugía, el catéter urinario o aparatos externos de recolección. Habla con el médico sobre los tratamientos posibles para la persona bajo tu cuidado.



### Soluciones simples para tí o para la persona bajo tu cuidado:

- ✓ Evita el alcohol, café, comidas picantes o cítricas, ya que irritan la vejiga y pueden causar orinar prematuramente.
- ✓ Proporcióname líquidos en intervalos regulares para diluir la orina. Esto reduce la irritación de la vejiga.
- ✓ Asegúrate que la persona bajo tu cuidado evacua en intervalos regulares (lo ideal es cada dos horas). Utiliza un reloj de



alarma para llevar cuenta del tiempo.

- ✓ Proporciona ropa que es fácil de quitar.
- ✓ Mantén una bacinica o un excusado portátil al lado de la cama.
- ✓ Proporciona productos absorbentes (pañales para adultos) para utilizar bajo la ropa.
- ✓ Mantén la piel seca y limpia, ya que la orina sobre la piel puede causar llagas de presión como también infecciones.



**Nota:** Utiliza guantes de hule al asistir a ir al baño para prevenir el contagio de enfermedades. Lávate las manos antes y después de asistirle.

### La función intestinal óptima

o sea, mantenerse “regular”

El mantener bien las funciones intestinales puede ser un reto, especialmente para las personas ancianas o las que deben permanecer en cama, quienes no hacen suficiente ejercicio. Para mejorar la posibilidad de mantenerse “regular”:

- ✓ Evita las comidas altas en grasa y azúcares.
- ✓ Sírvale frutas, vegetales y salvado.
- ✓ Asegúrate que tú y la per-

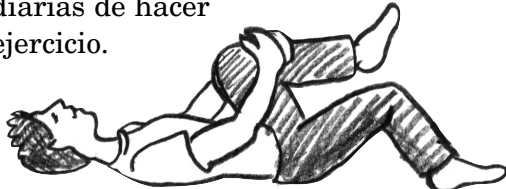


Artículo continúa en la página 2

## Continued from page 1 Managing Incontinence

sona bajo tu cuidado beben dos litros (ocho vasos) de agua diariamente (o la cantidad que el médico te diga).

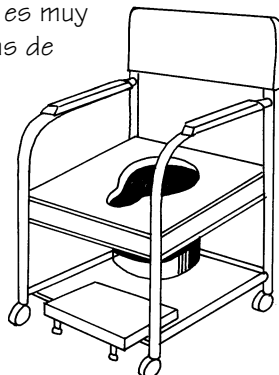
- ✓ Proporcióname oportunidades diarias de hacer ejercicio.



- ✓ Utiliza una sustancia para ablandar o abultar el desecho si ese es un problema. Si utilizas un laxante que abulta, asegúrate que la persona consume de seis a ocho vasos de agua al día. (De lo contrario, existe el riesgo de constiparla seriamente.)
- ✓ Elimina las comidas que causan diarrea, como los alimentos picantes, el café y el alcohol, los vegetales verdes y frondosos, y las ciruelas pasas.
- ✓ Utiliza supositorios de glicerina si son necesarios para lubricar los intestinos y facilitar la defecación.
- ✓ Limpia los intestinos con una lavativa de seis onzas de agua tibia o una preparada comercialmente. (Pide el consejo del farmacéuta.)
- ✓ Masajea el abdomen en círculos de izquierda a derecha. Esto puede estimular la defecación.

### Para utilizar el excusado portátil

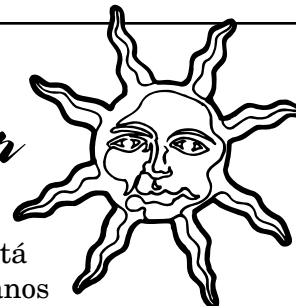
El excusado portátil es muy útil para las personas de movilidad limitada. Puede servir (sin la cubeta) como apoyo para utilizar el excusado o como asiento en la regadera (ducha).



**Nota** Un catéter tipo Foley aumenta seriamente el riesgo de infección. Se elige como último recurso para lidiar con la incontinencia.



**Para combatir el calor:**



El verano está aquí y los ancianos son especialmente vulnerables a las enfermedades relacionadas con el calor. Asegúrate que tú y la persona bajo tu cuidado beban suficientes líquidos.

Recuerda que el café, té y alcohol no cuentan ya que deshidratan—bebe aún más agua después de consumirlos.

**Idea**

Seguridad para el excusado  
Utiliza Velcro® adherido al respaldo del excusado para prevenir que la tapa se caiga.

## Cuídete a ti mismo

Un baño de tina largo y cálido es un buen modo de relajarte. Considera añadir estas comodidades a tu propio baño para relajarte de vez en cuando:

- Baño espumante perfumado
- Esponja de estropajo y un jabón de buen aroma
- Revistas
- Música suave y velas (recuerda tomar precauciones de seguridad)
- Tu loción humectante favorita
- Una toalla y bata suaves y gruesas

Ayudante, también tú debes tomar tiempo para relajarte. ¡Anímate a mimarte a ti mismo!



### INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

**Pregunta:** He estado cuidando a una persona que se ha tornado incontinente por casi un año, y no puedo con el trabajo de atender sus necesidades del baño constantemente. ¿Tengo alguna opción?

**Respuesta:** Sí. Primero que nada, cerciórate que has hecho todo lo posible para mejorar su habilidad de quitarse la ropa rápidamente en el baño. Además, asegúrate que el camino hacia el baño esté bien iluminado y seguro, con los tapetes clavados o pegados al piso, y reduce el tiempo y esfuerzo que requiere llegar al baño. También considera utilizar uno de los productos absorbentes desechables para vestir que hay a la venta. Puedes encontrar una lista en la Asociación Nacional de la Continencia, llamando al 1-800-252-3337. Pide la Guía de Recursos. También publica un boletín y un panfleto de 48 páginas sobre la salud de la vejiga.



¡Cómo han mejorado algunas cosas!

## Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

## Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter  
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.  
From the publishers of

*The Comfort of Home*

*an Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*

### available from...

CareTrust Publications LLC  
PO Box 10283, Portland, OR 97296  
800-565-1533  
or [www.comfortofhome.com](http://www.comfortofhome.com)

Comments and suggestions welcome.

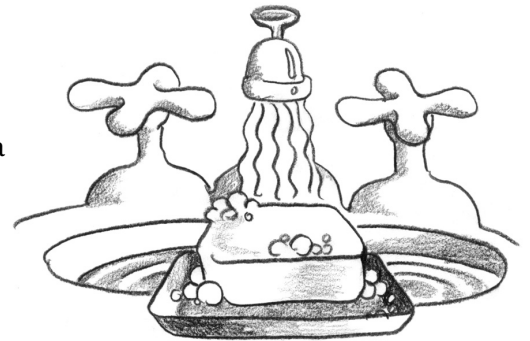
©2002 CareTrust Publications LLC.  
All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

## Para reducir el riesgo de infección

### *Mientras asistes a otra persona a ir al baño:*

- ◆ Siempre ejecuta las tareas del área más limpia hacia la más sucia.
- ◆ Siempre lávate las manos antes y después de tener contacto con la persona bajo tu cuidado.
- ◆ Siempre utiliza guantes de hule al asistir a la persona.
- ◆ Siempre lávate las manos después de que tú vayas al baño.



*Idea* para prevenir los olores desagradables que se pueden desarrollar a causa de bacteria en la bolsa de desagüe, pon unas gotas de agua oxigenada en la bolsa cuando la vacíes.

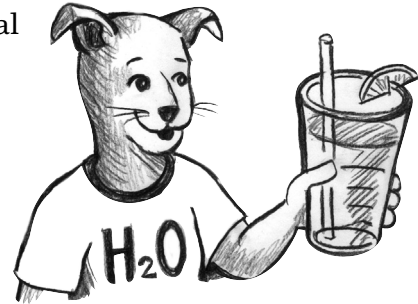
# Caregiver Assistance News

“ C A R I N G   F O R   Y O U ... C A R I N G   F O R   O T H E R S ”

## E X A M E N   R Á P I D O

Después de leer este ejemplar, piensa en como al proveer cuidado y asistencia, puedes tomar mejor control de la incontinencia utilizando algunas de las sugerencias que aprendiste. Tus respuestas de Verdadero o Falso a las preguntas siguientes te ayudarán en el proceso de pensar y aprender.

1. La incontinencia se debe ignorar como una parte normal del envejecimiento.  
V F
2. Es importante beber líquidos porque diluyen la orina y reducen la irritación de la vejiga.  
V F
3. Si la ropa es fácil de quitar, eso ayuda a mantener a las personas secas.  
V F
4. La dieta no tiene efecto sobre la incontinencia de la vejiga o los intestinos.  
V F
5. Es muy importante que el asistente también tome tiempo para relajarse.  
V F
6. Infecciones y enfermedades innecesarias pueden suceder si uno no se lava las manos después de ir al baño.  
V F
7. No importa la cantidad de líquidos que una persona consume durante el verano.  
V F
8. Un excusado portátil puede ayudar a mantener a la persona seca porque facilita ir al baño durante la noche.  
V F
9. No importa si el ayudante utiliza guantes al proporcionar cuidado personal.  
V F
- 10.- Algunas comidas pueden causar diarrea o irritar la vejiga.  
V F



Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_