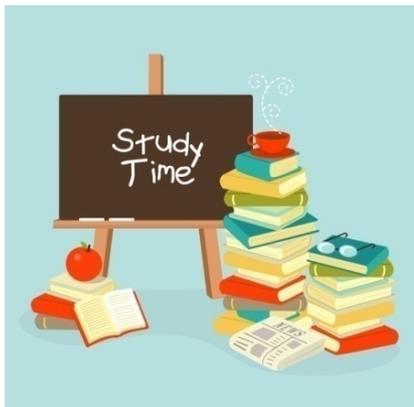
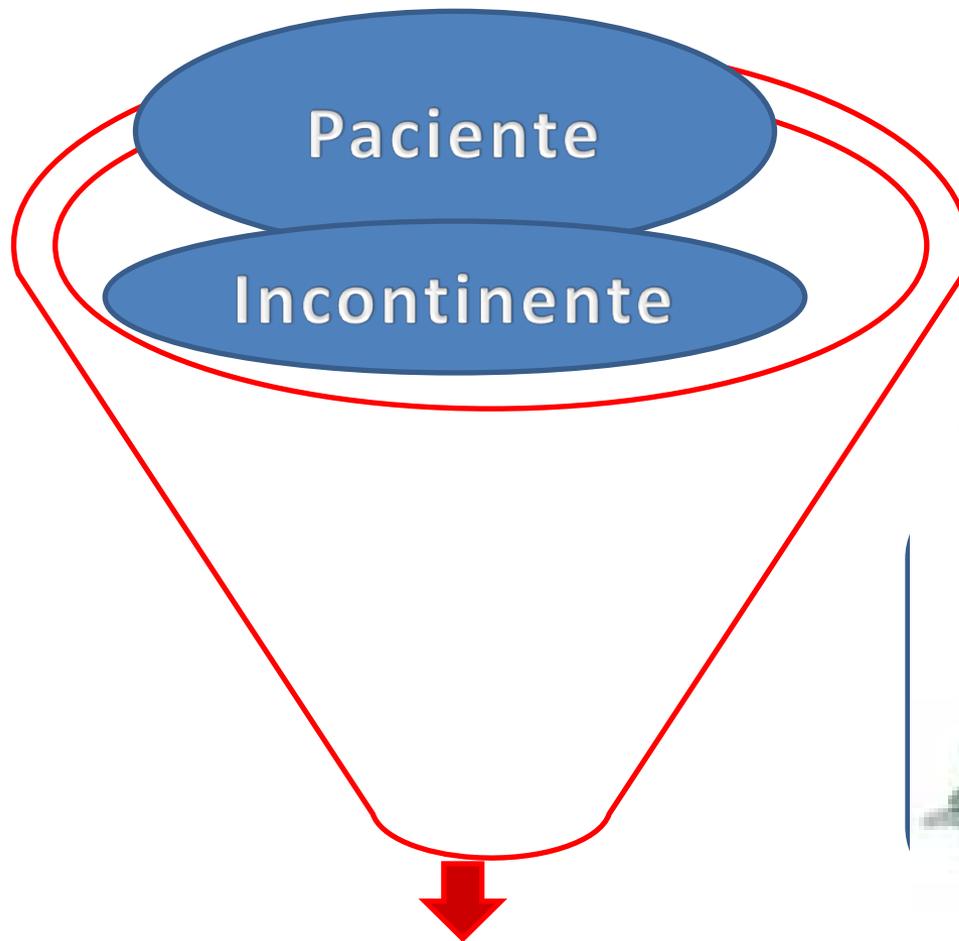




ESCUELA DE CUIDADORES





INTRODUCCIÓN

¿Qué es la Incontinencia?

La incontinencia es la pérdida involuntaria de orina y/o heces, objetivamente demostrable, que puede constituir un problema psicosocial para la persona que lo padece.



INCONTINENCIA

OBJETIVO

Proporcionar los conocimientos necesarios para mantener al paciente limpio y seco, conservando la integridad de la piel.



MEDIDAS HIGIENICAS

- Mantener la higiene genito-urinaria.
- Utilizar agua a temperatura idónea, jabón neutro y esponja.
- Inspeccionar y/o preguntar regularmente al paciente para ver si está seco.
- Preguntarle si desea utilizar el inodoro y reforzarle positivamente.



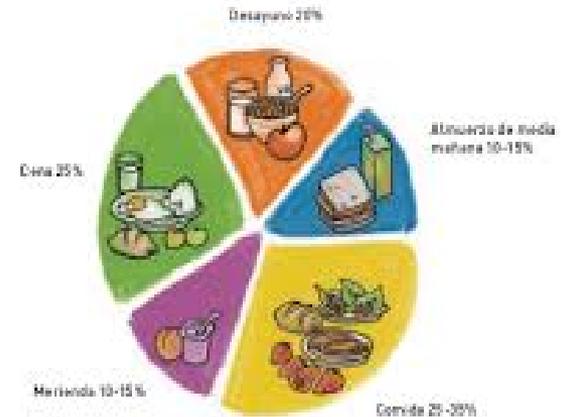
MEDIDAS DIETETICAS

ESCUELA DE CUIDADORES



Reducir el consumo de sustancias excitantes (café, té, etc.) y modificar el patrón de ingesta líquida. Aumentar la ingesta por la mañana y restringirla en la tarde-noche.

Distribuir los alimentos en las comidas en función de su acción diurética y aporte hídrico. Reducir la ingesta durante la tarde-noche de líquidos (leche, zumos, sopas, caldos, infusiones, café) y verduras y frutas.



Administrar los fármacos diuréticos por la mañana si es posible.



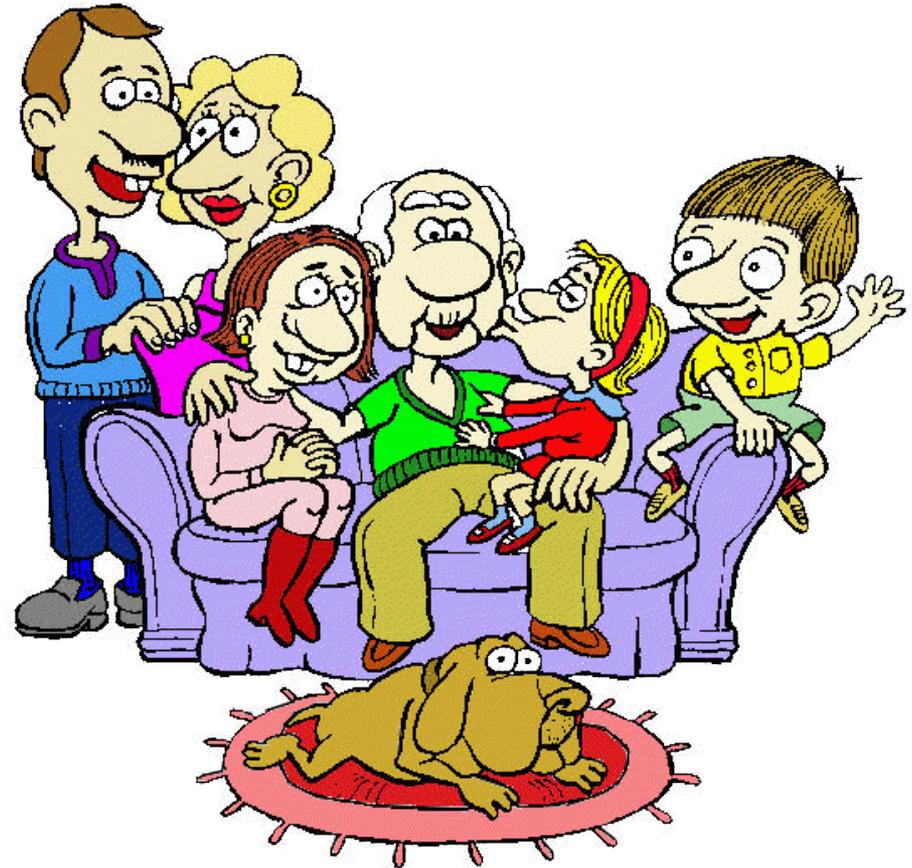
Medidas socioambientales:

- Adecuar el baño a la situación de la persona: colocar barras asideras, así como una taza del WC. más alta de lo habitual, sustituir bañera por plato ducha, etc.
- Las ropas serán amplias y fáciles de abrir y quitar, vestidos con broches automáticos, velcros, etc...



Apoyo psicológico :

- Es importante dar estímulos positivos, apoyar y compartir los episodios de incontinencia.
- Enfadarse o ser crítico es siempre contraproducente; evitar la marginación y frases como: “ya está otra vez, esto no se puede aguantar”.
- Reforzar los logros obtenidos y animar a seguir poniendo en práctica las acciones efectivas.



CUIDADOS DE LA PIEL

Las personas que sufren de incontinencia urinaria o fecal presentan mayor riesgo de sufrir problemas de irritación de la piel, ya que el uso de pañales puede proporcionar una atmósfera húmeda y cerrada siempre y cuando la superficie del pañal no aísle la humedad de la piel. La presencia constante de humedad vuelve la piel frágil, incluso más sensible a la fricción y a heridas.

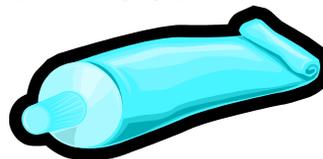


Recomendaciones

- Revisarlos con frecuencia.
- Cambiar el pañal cuando sea preciso
- Mantener el paciente limpio y seco. Realizar una higiene adecuada de la zona del pañal. El contacto prolongado de la orina con la piel aumenta el riesgo de infecciones y favorece la irritación y la aparición de lesiones y úlceras.



La limpieza frecuente de la piel puede causar sequedad e irritación. Pueden emplearse cremas hidratantes para mantener la humedad de la piel; sin embargo, deben evitarse los productos que contienen alcohol, ya que la pueden irritar aún más.



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿Cuál es el objetivo principal que deberemos conseguir? **Mantener limpio y seco al paciente**
- 2) ¿ Que alimentos NO son aconsejables? **Sustancias excitantes**
- 3) ¿Cuándo cambiaremos el pañal? **Siempre que sea necesario**

