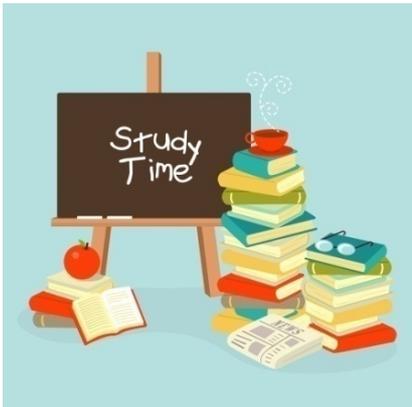


ESCUELA DE CUIDADORES





INTRODUCCIÓN

- **DEFINICIÓN:**

Es el descenso en la frecuencia de las deposiciones, que puede deberse a un paso dificultoso de heces secas y que, ocasionalmente, se acompaña de sensación de evacuación incompleta.



Es un problema muy frecuente en las personas mayores, sobre todo en las que sufren dependencia.

CUIDADOS EN EL ESTREÑIMIENTO

POSIBLES CAUSAS:

- Dieta pobre en fibra.
- Inmovilidad (obligación de mantenerse en cama).
- Abusos de laxantes.
- Anomalías en la movilidad intestinal producidas por enfermedades como la diabetes, trastornos del sistema nervioso, etc



CUIDADOS DEL ESTREÑIMIENTO

POSIBLES CAUSAS:

- Alteraciones inflamatorias: hemorroides, fístulas, etc.
- Alteraciones obstructivas: tumores.
- Efectos secundarios a algunos fármacos.



Complicaciones del estreñimiento

- Impactación fecal: bolo fecal seco y duro en el recto que no deja pasar más heces y que produce obstrucción de todo el intestino, con obstrucción de la vejiga en ocasiones lo que produce retención de orina.
- Fisuras anales y hemorroides



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS I

- Ingesta abundante de líquidos.
- Dieta rica en fibra vegetal que incremente el residuo intestinal: pan integral, frutas, verduras, hortalizas y salvado.
- Es preferible la fruta sin pelar.
- No cuele los purés de verduras, legumbres y frutas.
- Haga que tome al menos 2 litros de líquido al día.
- No dé más lácteos de lo aconsejado: 2 vasos de leche o yogur desnatado al día.



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS II

- Los suplementos de fibra pueden producir flatulencia o causar fecalomas en pacientes inmovilizados.
- Movilizaciones con suaves masajes circulares en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj.
- Realizar ejercicio físico (recuerde que, cuando es posible, el mejor ejercicio es caminar).
- Si la persona a la que cuida no puede caminar, movilice el intestino con suaves masajes circulares en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj.



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS III



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS IV

- Cuando con las anteriores medidas no se consigue corregir el estreñimiento, es el médico quien debe marcar un tratamiento con:
 - **Uso de laxantes (según pauta médica)**
 - **Supositorios de glicerina**
 - **Enemas de limpieza comercializados**



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS V

SUPOSITORIOS DE GLICERINA:

- Para su correcta administración, la persona tiene que estar echada sobre el lado izquierdo con las rodillas encogidas sobre el pecho. Deben separarse las nalgas y el supositorio se introduce con un dedo enguantado unos 3 cm en el recto, con la punta hacia delante.
- Unos 15 ó 30 minutos después, la persona experimenta un deseo fuerte de evacuar.



DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS VI

ENEMAS DE LIMPIEZA:

- Deben ponerse si pasan más de 3-4 días sin defecar y bajo prescripción médica.



- Si la persona está encamada, se debe proteger la cama con un empapador. Debe colocarse de lado izquierdo con las piernas flexionadas. A continuación se coloca la cuña y se recomienda a la persona que retenga la solución unos 5 ó 10 minutos antes de evacuar. Cuando la persona defeque, se retira la cuña y se realiza la higiene.

DESCRIPCIÓN DE LOS CUIDADOS VII

PRECAUCIONES:

- Control y registro de las deposiciones
- Vigilar presencia de sangrado
- Vigilar consistencia, color y olor
- Vigilar molestias en la defecación



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿Qué tipo de dieta incrementa el residuo intestinal? **La dieta rica en fibra vegetal**
- 2) ¿Qué pueden provocar los suplementos de fibra en pacientes inmovilizados? **Flatulencia o fecalomas**
- 3) ¿En que sentido se realizan los masajes abdominales? **En el sentido de las agujas del reloj**

