

RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL DERRAME CEREBRAL: FUNCIÓN DE LA VEJIGA Y DEL INTESTINO

Problemas con la función de la vejiga y el intestino son frecuentes, pero angustiante para los sobrevivientes de derrames cerebrales. “El ir al baño” después de sufrir un derrame cerebral puede ser complicado por:

- La incontinencia urinaria - ser incapaz de controlar la orina.
- La retención urinaria - problemas con orinar o no vaciar completamente la vejiga.
- Constipación - no poder tener una evacuación intestinal regular.
- Incontinencia intestinal - no poder controlar su liberación de las heces.

Estos problemas se producen cuando el derrame cerebral ha dañado la parte del cerebro que controla la remoción de desechos humanos o las señales para sí. En algunos casos, una infección u otro problema puede ser la causa.

INCONTINENCIA URINARIA.

Poco después del derrame cerebral, muchos sobrevivientes necesitan utilizar un pequeño tubo flexible, llamado catéter y comienzan un ritmo normal urinario de nuevo.

La mayoría de los sobrevivientes de derrames cerebrales recupera el control de su vejiga y orina normalmente. Otros continúan a sufrir de incontinencia urinaria y son incapaces de controlar su micción.

TRATAMIENTOS

Los tratamientos varían según la causa de su problema. Algunos sienten la necesidad de orinar pero no pueden mantenerla hasta que lleguen al cuarto de baño.

Algunos consejos que pueden ayudar

- Ir al baño a horas regulares para ayudar a entrenar su vejiga. Orina cada 2-3 horas - si usted siente la necesidad o no - puede ayudar a prevenir accidentes.
- Obtén ayuda de otros tan pronto como se sienta la necesidad de orinar. Ellos pueden ser capaces de llevarle a tiempo al baño.
- Beba muchos líquidos durante el día y límitelos en la noche. Esto reducirá el número de veces que tienes que ir al baño por la noche.

- Limite la cafeína y el alcohol por la noche
- Pregúntele a su fisioterapeuta para ayudarle a fortalecer los músculos alrededor de la vejiga. Ejercicios de los músculos del piso pélvico, llamados ejercicios de Kegel, pueden ayudar. Estos ejercicios fueron diseñados para mejorar el control de la orina en las mujeres después del parto. Ellos pueden ayudarle también.
- Asegúrese de que usted tiene la privacidad y un montón de tiempo para sentarse en el inodoro.

RETENCIÓN URINARIA

La infección urinaria es también común entre los sobrevivientes de derrames cerebrales. Esto ocurre cuando no se vacía completamente la vejiga .

Si no se trata, puede conducir a cálculos en la vejiga , reflujo (reflujo de orina hacia atrás a los riñones) o una infección del tracto urinario (ITU) .

Una ITU necesita tratamiento inmediato, así que consulte a su médico tan pronto como note los síntomas.

Síntomas de ITU incluyen:

- Orina con mal olor, la nubosidad, la sangre o sedimento (depósitos sólidos).
- Burning when urinating or around a catheter.
- Fiebre y escalofríos
- Calambres en el abdomen inferior o lateral
- Dolor en la espalda baja.
- Orinar con frecuencia o sentir que se tiene que ir al baño a pesar de que la vejiga está vacía.

TRATAMIENTOS

Pueden ser necesarios tratamientos especiales para condiciones que causan retención de orina. En estos casos, el médico puede prescribir un fármaco como Ditropan®, Levsin® o Cystospaz®. Informe a su médico de otros medicamentos que esté tomando, ya que pueden ser la causa de su orina de retención.

PROBLEMAS CONTINUOS

Usted todavía puede tener problemas, a pesar de todos los intentos de corregirlos.

- Utilice un catéter si es necesario. Pregúntele a su médico qué tipo es mejor para usted.
- Trate salvaslips, calzoncillos impermeables o pañales

desechables para adultos. Asegúrese de limpiar cuidadosamente y lubricar la zona urinaria para evitar irritaciones de la piel. Además, bebe suficiente agua para diluir la orina.

LA CONSTIPACIÓN Y LA INCONTINENCIA INTESTINAL

La constipación y la incontinencia intestinal (liberación involuntaria de las heces) pueden deberse a:

- Reducción del consumo de líquidos.
- Dieta
- No moverse lo suficiente
- Los efectos secundarios de medicamentos recetados
- Siendo inconscientes de que es necesario utilizar el baño.
- La debilidad en el músculo que tiene un movimiento de intestino hasta llegar a un baño.
- Siendo incapaz o reacio a pedir ayuda.

Para evitar problemas, planificar y realizar esfuerzos adicionales para reeducar el intestino.

CONSEJOS ÚTILES

- Programe un patrón predecible. Es importante restaurar un horario regular de evacuaciones intestinales en momentos establecidos tan pronto como sea posible. Oportunidades para usar el baño se deben planificar de acuerdo a los hábitos intestinales previas.
- Dése privacidad.
- La posición sentada le permite inclinarse hacia adelante, ayudando al proceso.
- Manténgase activo durante el día para estimular el proceso de evacuación.
- Coma alimentos saludables para reducir el estreñimiento y mejorar el control del intestino.

TRATAMIENTOS

Si los problemas persisten, su médico puede sugerir uno de estos medicamentos o tratamientos:

- Un ablandador fecal o agente espesante, llamado un supositorio. Con la forma de una bala, supositorios se insertan en el ano 30 minutos después de una comida para estimular la defecación. Al principio, es posible que tenga un fuerte supositorio. A medida que su patrón cambia, puede cambiar a una forma más suave (como glicerina).
- Al usar supositorios, usted debe beber más líquidos de lo habitual. Nunca utilice durante un largo período de tiempo.
- Enema o un dose de líquido puesto en el recto a través del ano. Haga la enema a una hora determinada todos los días (generalmente por la mañana o por la noche) y se adhieren a su horario. Si enemas causan sangramiento o dolor abdominal, consulte a su médico de inmediato.

- Los laxantes orales pueden ser útiles en algunos casos, pero tenga en cuenta que los tiempos de actuación pueden ser impredecibles y pueden causar incontinencia en una persona con mal control intestinal.

¿QUÉ PUEDE AYUDAR?

- Hable con su médico acerca de los síntomas y tratamientos.
- Sea amable con usted mismo y recuerde que usted no está solo. Muchas personas tienen - y se sienten avergonzados por - estas cuestiones.
- Obtener información sobre la recuperación del derrame cerebral de la National Stroke Association.
- Visit www.stroke.org or call 1-800-STROKES (1-800-787-6537).
- Póngase en contacto con su Stroke Association local.
- Únase a un grupo de apoyo a sobrevivientes de derrames cerebrales. Otros sobrevivientes van a entender su problema, y ofrecer apoyo e ideas para gestionar sus problemas de vejiga y el movimiento intestinal.
- Hable honestamente con sus médicos acerca de estos temas. Van a estar feliz de haberlo hecho, y juntos pueden encontrar la mejor solución.

PROFESIONALES QUE PUEDEN AYUDARLE

- Un médico general o médico
- Urólogo, un médico que se especializa en enfermedades del sistema urinario.
- Gastroenterólogo, o un especialista en problemas médicos del estómago, los intestinos y los órganos asociados.
- Muchas enfermeras están entrenados para lidiar con problemas de incontinencia.
- Physiotherapists can provide training and exercises to improve walking and transferring from a bed or chair to a commode or toilet
- Los terapeutas ocupacionales pueden ayudar si su casa necesita ser adaptada o se necesita un equipo para hacer más fácil para que usted utilice el inodoro.
- Los trabajadores sociales pueden ayudar con problemas financieros. Ellos pueden ayudar con becas para adaptarse al baño o para construir uno nuevo, y también se pueden arreglar una variedad de servicios de apoyo, tales como andadores ortopedicos o sillas de ruedas.

Nota: Esta hoja informativa es una compilación de la información médica general, a disposición del público y no se debe considerar el tratamiento recomendado para cualquier individuo en particular. Sobrevivientes de derrames cerebrales deben consultar a sus médicos acerca de cualquier preocupación médica personal. Publicaciones NSA son revisadas por la exactitud científica y médica por el Comité de Publicaciones NSA. © de la National Stroke Association,