LA PICCOLA LIBRERIA

INCONTINENCIA Y DEMENCIA

REDATTO DA DOTT. DAVIDE GALLO

La incontinencia es un síntoma común y a menudo muy angustiante de la demencia, tanto para la persona enferma como para el cuidador. A menudo es difícil hablar de ello, pero es fundamental entender que **no es un comportamiento intencional.** Con el apoyo y las estrategias adecuadas, la incontinencia puede ser manejada y, en algunos casos, prevenida, preservando la dignidad de la persona.

Comprender las causas y mantener la dignidad

La incontinencia no tiene una sola causa, sino que se debe a una combinación de factores, tanto médicos como relacionados con la demencia misma.

Causas médicas (a menudo curables):

- **Infecciones del tracto urinario (ITU):** Las bacterias pueden causar una necesidad repentina y dolorosa de orinar. Las ITU se tratan con antibióticos.
- **Estreñimiento:** Un intestino lleno puede dificultar el control de la vejiga y causar pérdidas fecales.
- **Problemas de próstata (en hombres):** Pueden afectar la micción.
- **Efectos secundarios de los medicamentos:** Algunos medicamentos o bebidas diuréticas (café, té) pueden aumentar la micción.
- **Otras condiciones:** Diabetes, accidente cerebrovascular o trastornos musculares (ej. Parkinson).

Causas relacionadas con la demencia:

- **Dificultad para reconocer el impulso:** El cerebro no interpreta correctamente las señales de una vejiga o intestino llenos.
- **Desorientación:** No poder encontrar o reconocer el baño, confundiendo otros lugares con el inodoro.
- **Problemas de movilidad:** No poder llegar al baño a tiempo.
- **Dificultades prácticas:** Olvidar cómo desabotonarse la ropa.
- **Vergüenza o rechazo:** No querer usar el baño o rechazar la ayuda por vergüenza o confusión.

Cómo abordar la situación

Su actitud es de suma importancia. La reacción del cuidador puede marcar la diferencia entre un episodio de malestar y un trauma emocional.

- **Mantenga la calma:** No regañe ni haga sentir culpable a la persona. La incontinencia es una consecuencia de la enfermedad.
- **Conserve la dignidad:** Tranquilícela diciéndole que "le puede pasar a cualquiera". No dé importancia al suceso y, si es necesario, hable con otros cuidadores para manejar su propio malestar.
- **Garantice la higiene:** Para prevenir irritaciones de la piel e infecciones, asegúrese de que la persona se lave y se seque bien después de un incidente. Use agua tibia y jabón, y ropa limpia. Si aparecen llagas, consulte a un médico de inmediato.
- **Controle el entorno:** Mantenga la casa bien ventilada y no se avergüence si persiste un ligero olor. Hizo lo mejor que pudo.

Prevención, manejo y ayudas

Estrategias prácticas para prevenir o limitar las consecuencias

- **Consulte a un médico:** Antes que nada, acuda a su médico de cabecera para determinar si la causa es curable. Esté preparado para responder preguntas sobre la frecuencia y los hábitos.
- **Establezca una rutina:** Tome nota de cuándo la persona va al baño para entender sus ritmos. Desarrollar una rutina puede ayudar, por ejemplo, acompañándola al baño a horas regulares: al despertar, cada dos horas, después de las comidas y antes de dormir.
- **Haga el baño accesible y seguro:**

1. Haga el baño fácilmente identificable: deje la puerta abierta, ponga una foto o píntela de un color contrastante.
2. Elimine los obstáculos y garantice una iluminación adecuada, incluso de noche.
3. Instale barras de apoyo y un asiento elevado en el inodoro para mayor seguridad.
4. Para los hombres, teñir el agua del inodoro puede ayudar a hacerlo más visible.

- **Maneje la hidratación:** Asegúrese de que la persona beba suficiente agua durante el día (alrededor de 1,5 litros), pero limite el consumo de líquidos en la última hora antes de acostarse, especialmente las bebidas diuréticas.
- **Elija la ropa adecuada:** Prefiera ropa fácil de quitar que no obstaculice a la persona en caso de una necesidad urgente.
- **Proteja los muebles:** Use fundas impermeables para colchones y almohadas, y protectores para sofás y sillones. Si la incontinencia es frecuente, considere reemplazar las alfombras con suelos más fáciles de limpiar (vinilo o linóleo).

Ayudas y productos absorbentes

Cuando el problema se agrava, el uso de ayudas puede mejorar la calidad de vida de todos.

- **Pañales absorbentes:** Son una solución tanto para usted como para la persona, haciendo el problema menos visible y más higiénico. Aborde el tema con tacto y elija la talla correcta para el

confort.

- **Otras ayudas:** El **pato** o el **orinal** pueden ser útiles, especialmente de noche. En casos específicos, el médico puede recomendar dispositivos urinarios externos o catéteres, pero estos deben ser aplicados por un profesional de la salud.

Siempre discuta con su médico de cabecera para evaluar la mejor solución y no dude en pedir el apoyo de otros cuidadores para compartir experiencias y consejos.

A.S.V.A.D. Associazione Solidarietà Volontariato A Domicilio odv

Via Gardoncini 7 10143, Torino - info@asvadtorino.org - www.asvadtorino.org

Iscr. Reg. Regionale D.P.G.R. 2938/96 - Iscr. Registro Nazionale RUNTS Repertorio 41674

C.F.: 97536010016 - IBAN: IT 47 S 02008 01058 000001884423

La información contenida en las fichas no sustituye el consejo profesional de un experto. Le recomendamos que se dirija siempre a los profesionales del sector.