



# Como Hablar con Tu Medico Acerca de la Incontinencia

321-S

Por: William F. Norton, Editor de Publicaciones, IFFGD, Milwaukee, WI y Jeannette Tries, Ph.D., Directora de Servicios Terapéuticos, Pabellón Aurora para la Mujer, West Allis, WI



International Foundation for Gastrointestinal Disorders ([www.iffgd.org](http://www.iffgd.org))

🕒 Reading time: 6 minutes    © Copyright 2011 by the International Foundation for Gastrointestinal Disorders

## Que Hacer si Notas Cambios en el Control de Tus Esfínteres

Si sientes que tienes cambios en el control de tus esfínteres, lo primero que debes hacer es avisarle a tu médico. La mayoría de las personas se sienten incómodas para hablar de sus heces fecales, gas intestinal, o de sus evacuaciones. Sin embargo los médicos entienden que estos son procesos muy normales y necesarios en todos nosotros. Los doctores y otros terapeutas están para ayudarte cuando tus procesos fallan. Por lo tanto, el primer paso importante que debes tomar, es hablar claramente acerca de los problemas que te aquejan.

### Hablar acerca de tus síntomas

Comienza por describir los problemas que te aquejan. Se explícito para que tu médico (o terapeuta) entienda claramente tu problema. Aquí hay algunos ejemplos:

- **Diarrea** – La diarrea es un factor común que puede causar incontinencia. Si estás presentando evacuaciones flojas o sueltas que se te salen, no le digas simplemente a tu médico “tengo diarrea”. Esto no le permite saber a tu médico que estás perdiendo el control de tus esfínteres. Se claro, “cuando tengo diarrea, mancho mi ropa con poca o ninguna advertencia. No lo puedo parar a tiempo para lograr llegar al baño”.
- **Estreñimiento** – Te sorprendería saber que el estreñimiento es otro factor común que puede llevar a la incontinencia. Las heces duras que están atrapadas en el recto pueden acumularse al punto de que las heces líquidas se escurren alrededor de ella. Asegúrate de avisarle a tu médico que estás estreñido - no simplemente que tienes “escurrimiento de heces sueltas”. Tu médico puede

pensar simplemente que tienes diarrea y darte tratamientos que te produzcan más estreñimiento.

Se claro acerca de todos los cambios en tus evacuaciones como diarrea o estreñimiento constante.

- **Dolor** – El estar apretando continuamente los músculos alrededor del recto, por el temor a que tus heces escurran, puede causar que tus músculos se acalambren y se cansen. El resultado será el dolor, que puede llegar a ser severo, además de debilidad muscular. Ambos harán que empeore tu incontinencia. Si esto te está sucediendo, explícaselo a tu médico.

### Habla acerca de las consecuencias

Luego, informarle a tu médico acerca de como esto está afectando tu vida diaria. Cuestionate lo siguiente, “¿Como mi problema de control de esfínteres han cambiado mi vida?” Una respuesta, como, “Tengo miedo de salir de mi casa” o “Ya no socializo”, es información fundamental que necesita conocer tu médico. Este tipo de cambios pudieron haberse presentado gradualmente. Es importante que lo reconozcas. Esta es una evaluación personal para saber que tan serio es tu problema.

La frecuencia con la que presentas incontinencia no siempre es tan importante como la forma como ha cambiado tu vida. Una de las metas de tu tratamiento será ayudarte a volver, en la medida de lo posible, a las cosas que has perdido en tu vida debido a la incontinencia.

Si has perdido la sensibilidad, puede ser que no sientas la urgencia de pasar gas o de defecar. El saber que puedes sufrir de incontinencia sin advertencia, en

cualquier momento, puede ser que te preocupe permanentemente. Esto puede producir una gran carga que afecte de forma significativa tu vida diaria. Asegúrate de explicarle esto a tu médico también.

### **Habla acerca de la historia**

Tu médico querrá saber durante cuánto tiempo has tenido episodios de incontinencia y si ha ido empeorando o han cambiado a lo largo del tiempo. Otras cosas que debes decirle a tu médico son:

- Cualquier otra enfermedad que pueda estar afectando tu salud
- Una lista de todos los medicamentos que estás tomando, incluyendo:
  - Medicamentos con o sin receta médica
  - Suplementos herbales
  - Vitaminas o suplementos minerales
  - Cuanto y con qué frecuencia tomas cualquiera de estos
- Cualquier cirugía que hayas tenido en el pasado

Si eres una mujer que ha dado a luz, aunque hayan pasado varios años, infórmale a tu médico. Explícale al doctor lo siguiente:

- Cuántos hijos has tenido por vía vaginal
- Cuántas horas pasaste en trabajo de parto
- Si tuviste una episiotomía (corte que el médico en ocasiones hace en el área vaginal)
- Si se utilizaron fórceps
- Si tuviste algún desgarro que haya necesitado de reparación quirúrgica

Cualquiera de estos factores puede haber afectado a los nervios o músculos, los que posteriormente se van debilitando o van perdiendo su funcionalidad con la edad. Los problemas que resultan de esto afectan la continencia y pueden tardar varios años en aparecer.

### **Habla acerca de los tratamientos**

Tu médico quizá te solicite algunos exámenes antes de darte tratamiento. Existen varias pruebas que pueden dar una mejor visión acerca de cómo están funcionando los órganos, músculos y nervios que afectan a la continencia. También pueden buscar signos de lesión o

enfermedad. El médico debe explicarte lo siguiente:

- El motivo del examen
- Que hacer durante y después del examen

Si no entiendes algo, asegúrate de preguntarle.

Asegúrate de hablar con tu médico acerca de todos los tratamientos disponibles, los posibles riesgos y las probabilidades de éxito. Piensa acerca de lo que significa el “éxito” para ti.

¿Significa curarte?; o ¿Significa controlar tus síntomas para que puedas seguir adelante con tu vida? Una cura completa puede no ser posible.

Los tratamientos pueden traer consigo una serie de efectos secundarios. Es importante que conozcas tus opciones y que trabajes con tu médico o terapeuta para establecer tus propias metas de tratamiento.

### **Puntos para recordar**

Existen varias formas de manejar la incontinencia. El primer paso es reconocer que algo está mal y buscar ayuda.

Los doctores no reciben suficiente entrenamiento sobre la incontinencia en las escuelas de medicina y no hay médicos que se especialicen específicamente en el tratamiento de la incontinencia fecal. Comienza con tu médico de nivel primario. Es importante que cuando hables con tu médico acerca de tu incontinencia, él o ella respondan con interés y preocupación. Si esto no sucede, es razonable que consideres buscar otro médico.

Tu médico o terapeuta quizá no tengan todas las respuestas. Falta mucho por conocer sobre esta enfermedad, sin embargo el o ella deberá escucharte y trabajar contigo para encontrar juntos las soluciones que mejor se adapten a tus necesidades.

El trabajo en conjunto ayudará a encontrar metas que mejoren tu función, tanto en tu cuerpo como en tu vida diaria. Recuerda que no estás sola. No sufras en silencio. Habla con tu médico y busca ayuda.

Nota: Todas las opciones para contactar a esta organización (IFFGD), están solo disponibles en Inglés. Si quiere ponerse en contacto con el IFFGD, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o de algún familiar o amigo bilingüe.

**Información para pacientes en Español:**

La Sociedad Latinoamericana de  
Neurogastroenterología (SLNG):  
[www.neurogastrolatam.org](http://www.neurogastrolatam.org)

---

**About IFFGD**

Las opiniones expresadas son únicamente del autor y no necesariamente de la International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders (IFFGD). El IFFGD no garantiza ni endosa ningún producto mencionado en este artículo ni afirmación hecha por el autor y se deslindan de cualquier responsabilidad relacionada con el mismo.

Este artículo de ninguna forma debe reemplazar el conocimiento o diagnóstico de su médico. Aconsejamos que visite a su doctor en cuanto surja algún problema médico que requiera del cuidado de un especialista.

El IFFGD es una organización educativa y de investigación, sin ánimo de lucro. Nuestra misión es informar, asistir y apoyar a las personas afligidas por algún problema gastrointestinal. Para mayores informes, o permiso para reproducir este artículo, por favor comuníquense al [iffgd@iffgd.org](mailto:iffgd@iffgd.org). O visite nuestras páginas web: [www.iffgd.org](http://www.iffgd.org) o [www.aboutincontinence.org](http://www.aboutincontinence.org).

**IFFGD**

537 Long Point Road, Suite 101  
Mt Pleasant, SC 29464

**About the Publication**

Opinions expressed are an author's own and not necessarily those of the International Foundation for Gastrointestinal Disorders (IFFGD). IFFGD does not guarantee or endorse any product in this publication or any claim made by an author and disclaims all liability relating thereto. This article is in no way intended to replace the knowledge or diagnosis of your healthcare provider. We advise seeing a healthcare provider whenever a health problem arises requiring an expert's care.

For more information, or permission to reprint this article, contact IFFGD by phone at 414-964-1799 or by email at [iffgd@iffgd.org](mailto:iffgd@iffgd.org)