

INCONTINENCIA FECAL

La incontinencia fecal (FI) es una condición que ocurre cuando la persona tiene dificultad para retener las heces hasta que pueda llegar al baño. A veces puede que las heces se salgan por accidente. Las heces pueden ser sólidas o líquidas. A la FI se le llama también "escape accidental de heces".

Las heces son los desechos que salen del cuerpo durante la defecación. Las heces están formadas de alimentos no digeridos y moco. El moco es un líquido espeso que recubre el tubo digestivo.

Todo el alimento que no puede digerirse pasa al intestino grueso en la forma de heces. La última parte del intestino grueso se llama recto. Las heces permanecen en el recto hasta salir del cuerpo, a través del ano, durante la defecación.

Los músculos y nervios del recto y el ano mantienen las heces en el recto hasta que la persona esté lista para defecar. Un músculo en forma de anillo, llamado esfínter anal, funciona como una liga o banda de caucho alrededor del ano para mantenerlo firmemente cerrado. Los músculos del piso pélvico dan soporte a la vejiga, el recto y otros órganos. También ayudan a controlar la defecación.

Causas

Las causas de la FI pueden ser muy diversas; por ejemplo:

- Daño a los músculos del esfínter o a los nervios que controlan los músculos del recto y el esfínter
 - o Esto puede ser consecuencia del parto, una operación del recto o del ano, o por esforzarse frecuentemente para defecar.
 - o Una lesión cerebral o de la médula espinal puede dañar los nervios que controlan los músculos del recto y del esfínter.
- Pérdida de elasticidad o rigidez del recto
 - o Puede ocurrir por una operación que afecte el recto o el ano, radioterapia para cáncer o por enfermedades intestinales inflamatorias (trastornos que causan irritación del revestimiento interno de la parte baja del sistema digestivo).
- Inflamación de vasos sanguíneos situados dentro y alrededor de la parte baja del recto y del ano (lo que se llama hemorroides)
- Condición en la que el recto sobresale a través del ano (el llamado prolapso rectal)
- Diarrea y estreñimiento
 - o Las heces blandas son más difíciles de retener que las heces sólidas.
 - o Heces grandes y duras que bloquean el recto y hacen que se produzca una fuga de heces más blandas a su alrededor.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Síntomas

Los principales síntomas consisten en no poder controlar la evacuación de las heces. Esto puede suceder durante una enfermedad de corta duración que ocasiona diarrea. Para algunas personas, la incontinencia fecal es una afección continua.

Existen dos tipos de incontinencia fecal:

- La incontinencia por urgencia es la necesidad apremiante, repentina e incontrolable de evacuar defecar. La necesidad de evacuación de las heces puede ser tan repentina que no sea posible ir al baño a tiempo.
- La incontinencia pasiva es defecar cuando la persona no se da cuenta de que necesita hacerlo. Es posible que una persona tenga dificultad para sentir que el recto está lleno de heces.

La incontinencia fecal también puede consistir en la fuga de heces cuando una persona expulsa gases.

Hábitos higiénico-dietéticos

Reducir el estreñimiento. Hacer más ejercicio, comer más alimentos ricos en fibra y beber mucho líquido.

Controlar la diarrea. Evitar los alimentos o bebidas que puedan empeorar la diarrea, como las bebidas con cafeína, el alcohol, los productos lácteos y los alimentos grasos.

No hacer fuerza. Con el tiempo, hacer mucho esfuerzo durante la deposición puede debilitar los músculos del esfínter anal o dañar los nervios.

Beber suficiente agua para mantener un buen nivel de hidratación.

Manejo del estrés con prácticas de relajación, técnicas como la meditación, el yoga, y la respiración profunda pueden ser útiles.

Tratamiento

- Medicamentos para la diarrea
- Entrenamiento intestinal: crear un hábito de defecar a determinadas horas del día.
- Ejercicios para el piso pélvico (a veces, con biorretroalimentación)
- Inyecciones para engrosar el esfínter anal
- Cirugía
- Estimulación del nervio sacro

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Fibra de cáscara de psyllium (HealthAid): Los suplementos dietéticos con fibra, como el psilio, pueden ayudar a solidificar las heces.

ImmuProbio (HealthAid): Ayuda a mantener un equilibrio saludable de bacterias en el intestino.

Mag3 (Nutrinat Evolution): Tanto para la función muscular como nerviosa.

Circu Optim® (Nutrinat Evolution) / V-Vein (HealthAid): Por sus propiedades antiinflamatorias y astringentes.

Vitamina D3 2.000 UI (Terranova): La vitamina D es un micronutriente esencial para el funcionamiento óptimo de los músculos.