

Bowel Control Problems

What You Need to Know

Did you know bowel control problems affect about 18 million U.S. adults—one out of every 12 people. If you have a bowel control problem, you are not alone.

What are bowel control problems?

Bowel control problems, also called fecal incontinence, mean you are unable to hold a bowel movement until you reach a bathroom. You may also have bowel control problems if you unexpectedly leak solid or liquid stool. Feces is another name for stool.

Who gets bowel control problems?

People of all ages get bowel control problems, but they are more common among older adults. Having any of the following can increase your risk of developing a bowel control problem:

- diarrhea, which is passing loose, watery stools
- a disease or injury that damages the nervous system
- poor overall health—multiple chronic, or long-lasting, illnesses
- a difficult childbirth with injuries to the muscles and tissues that support the uterus, vagina, bladder, and rectum

What causes bowel control problems?

Common causes of bowel control problems include the following:

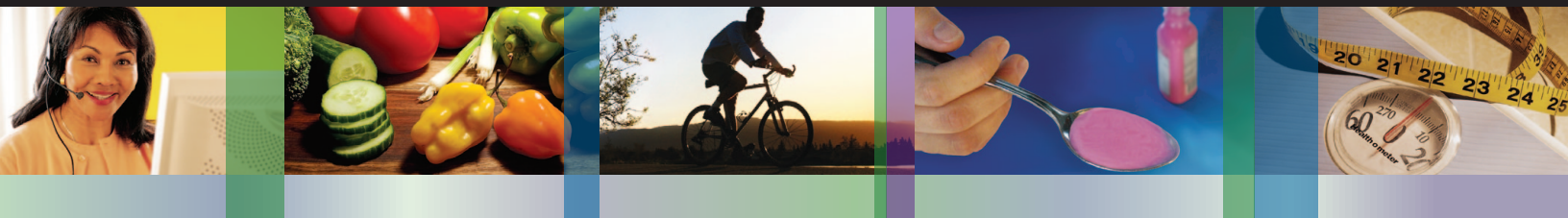
- **Diarrhea.** Loose stools fill the rectum quickly and are more difficult to hold than solid stools.
- **Constipation.** Having fewer than three bowel movements per week can lead to large, hard stools that get stuck in the rectum. Watery stool builds up behind the hard stool and can leak out around the hard stool.
- **Muscle or nerve damage.** Possible sources of muscle and nerve damage are hemorrhoid surgery; a long-term habit of straining to pass stool; childbirth; stroke; diseases that affect nerves, such as diabetes or multiple sclerosis; and spinal cord injury.
- **Loss of stretch in the rectum.** Rectal surgery, radiation treatment, and inflammatory bowel disease can cause scarring that stiffens the rectal walls. Then the rectum can't stretch as much to hold stool, increasing the risk of bowel control problems.
- **Hemorrhoids.** Hemorrhoids can prevent the anus from completely closing.



NIDDK
NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES



www.digestive.niddk.nih.gov



What can I do about bowel control problems?

You may be embarrassed to talk about your bowel control problem, but your health care provider will not be shocked or surprised. Your health care provider will take your medical history and may perform a physical exam and medical tests. You may also be referred to a specialist. Treatment may include changes to your diet, medicines to soften your stool or control diarrhea, exercises to strengthen bowel control muscles, strategies to achieve more regular bowel movements, and possibly surgery.

Eating, Diet, and Nutrition

Diet can play a role in bowel control. Keeping a food diary can help you identify foods that cause bowel control problems.

The Bowel Control Awareness Campaign

The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) Bowel Control Awareness Campaign provides current, science-based information about the symptoms, diagnosis, and treatment of bowel control problems, also known as fecal incontinence. The Awareness Campaign is an initiative of the National Digestive Diseases Information Clearinghouse, a service of the NIDDK.

Download this publication and learn more about the Awareness Campaign at www.bowelcontrol.nih.gov.

Where can I get more information about bowel control problems?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570

Phone: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Email: nddic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series are available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.digestive.niddk.nih.gov.

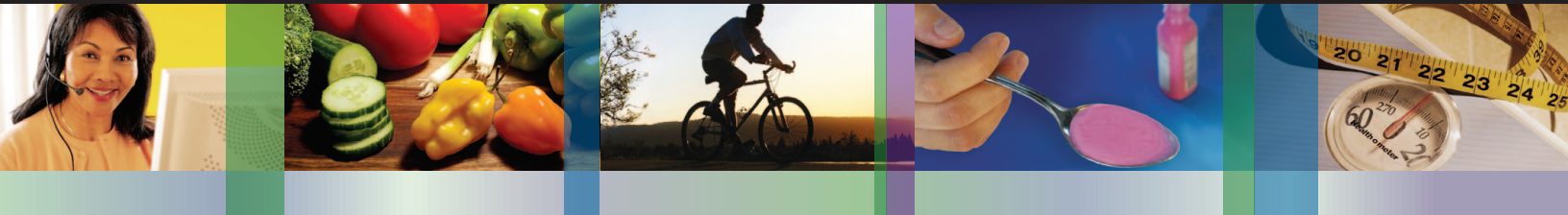


U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 11-7713
April 2011



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



Problemas de control intestinal

Lo que usted debe saber

¿Sabía usted que los problemas de control intestinal afectan a alrededor de 18 millones de adultos estadounidenses, esto quiere decir una de cada 12 personas? Usted no está solo si tiene un problema de control intestinal.

¿Qué son los problemas de control intestinal?

Los problemas de control intestinal, también llamado incontinencia fecal, significan que usted no es capaz de aguantar una evacuación intestinal hasta llegar a un baño. Usted también podría tener problemas de control intestinal si tiene goteo de heces sólidas o líquidas cuando menos lo espera. Materia fecal es otro nombre que se da a las heces.

¿Quiénes tienen problemas de control intestinal?

Las personas de cualquier edad pueden tener problemas de control intestinal, pero son más comunes entre los adultos mayores. Cualquiera de los siguientes problemas puede aumentar el riesgo de tener un problema de control intestinal:

- diarrea, que es expulsar heces flojas y acuosas
- una enfermedad o lesión que causa daño del sistema nervioso
- mala salud en general—múltiples enfermedades crónicas o de larga duración

- un parto difícil con lesiones a los músculos y tejidos que sostienen el útero, la vagina, la vejiga y el recto

¿Cuáles son las causas de los problemas de control intestinal?

Las causas comunes de los problemas de control intestinal comprenden:

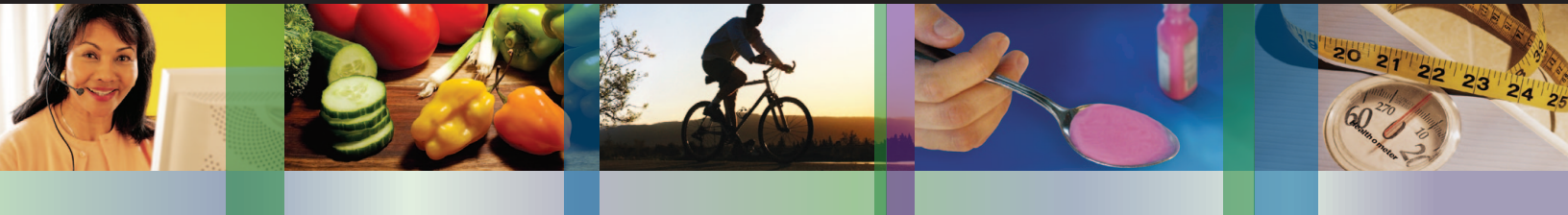
- **Diarrea.** Las heces flojas llenan el recto más rápido y son más difíciles de retener que las heces duras.
- **Estreñimiento.** Tener menos de tres evacuaciones intestinales por semana puede producir heces grandes y duras que se atasquen en el recto. Las heces líquidas podrían formarse detrás de las heces duras y causar goteo.
- **Daño muscular o nervioso.** Las posibles razones de daño muscular y nervioso son la cirugía para extirpar hemorroides; el hábito crónico de pujar con esfuerzo; parto; accidente cerebrovascular; enfermedades de los nervios, como la diabetes y la esclerosis múltiple; y lesión de la columna vertebral.
- **Pérdida de elasticidad en el recto.** La cirugía del recto, el tratamiento con radiación y las enfermedades inflamatorias del intestino pueden dejar cicatrices que endurecen las paredes del recto. El recto entonces no se puede estirar lo suficiente para retener las heces, aumentando el riesgo de los problemas de control intestinal.
- **Hemorroides.** Las hemorroides pueden evitar que los músculos del ano se cierren por completo.



NIDDK
NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES



www.digestive.niddk.nih.gov



¿Qué puedo hacer respecto a los problemas de control intestinal?

Podría sentir vergüenza de hablar con su proveedor de atención médica sobre su problema de control intestinal, pero no lo sorprenderá ni impresionará en absoluto.

Su proveedor de atención médica anotará su historia clínica y podría realizar un examen físico y pruebas médicas. También podría remitirlo a un especialista. El tratamiento puede incluir cambios en su alimentación, medicamentos para ablandar las heces o controlar la diarrea, ejercicios para fortalecer los músculos del control intestinal, estrategias para lograr evacuaciones más normales del intestino y posiblemente, cirugía.

Alimentación, dietética y nutrición

La alimentación puede ser importante en el control intestinal. Llevar un registro diario de alimentos puede ayudarle a identificar los alimentos que causan problemas de control intestinal.

Campaña para aumentar el conocimiento sobre el control intestinal

El National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) Bowel Control Awareness Campaign, proporciona información actualizada y con base científica sobre los síntomas, diagnóstico y tratamiento sobre los problemas de control intestinal, también conocido como incontinencia fecal. La campaña de conocimiento es una iniciativa del National Digestive Diseases Information Clearinghouse, un servicio del NIDDK.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 11-7713S
Abril 2011



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.

Descargue esta publicación y aprenda más sobre la campaña de conocimiento en www.bowelcontrol.nih.gov.

¿Dónde puedo obtener más información sobre los problemas de control intestinal?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en www.digestive.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.