

Lo que usted debe saber sobre

el control intestinal

(What you need to know about Bowel Control)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Lo que usted debe saber sobre el control intestinal

(What you need to know about Bowel Control)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Índice

¿Qué es el control intestinal?.....	1
¿Quiénes desarrollan problemas de control intestinal?.....	2
¿Cómo funciona el control intestinal?	3
¿Cuáles son las causas de los problemas de control intestinal?	5
¿Qué debo decirle a mi proveedor de atención médica acerca de mi problema de control intestinal?	10
¿Cómo determinará el médico qué causa mi problema de control intestinal?.....	12
¿Cómo se tratan los problemas de control intestinal?.....	13
¿Qué debo hacer respecto del malestar anal?.....	17
¿Cómo puedo sobrellevar mi problema de control intestinal?	19
Puntos para recordar	21
Esperanza a través de la investigación	22
Cómo obtener más información	23
Agradecimientos	24

¿Qué es el control intestinal?

Control intestinal quiere decir que usted es capaz de aguantar una evacuación intestinal hasta llegar a un baño. Usted podría tener un problema de control intestinal si

- tiene dificultad para aguantar una evacuación intestinal
- tiene goteo de heces sólidas o líquidas cuando menos lo espera
- nota manchas de heces en su ropa interior

Los problemas de control intestinal—también llamados incontinencia fecal—pueden ser molestos e incómodos. La mayoría de las personas con incontinencia fecal sienten vergüenza y tratan de ocultar el problema. Es posible que no quieran salir de su casa por miedo a perder el control intestinal en público. Podrían dejar de frecuentar a los amigos y a la familia.

Los problemas de control intestinal son a menudo causados por un problema médico. Si usted tiene un problema de control intestinal, no dude en hablar con su proveedor de atención médica sobre el asunto. El proveedor de atención médica podría ayudarlo.



¿Quiénes desarrollan problemas de control intestinal?

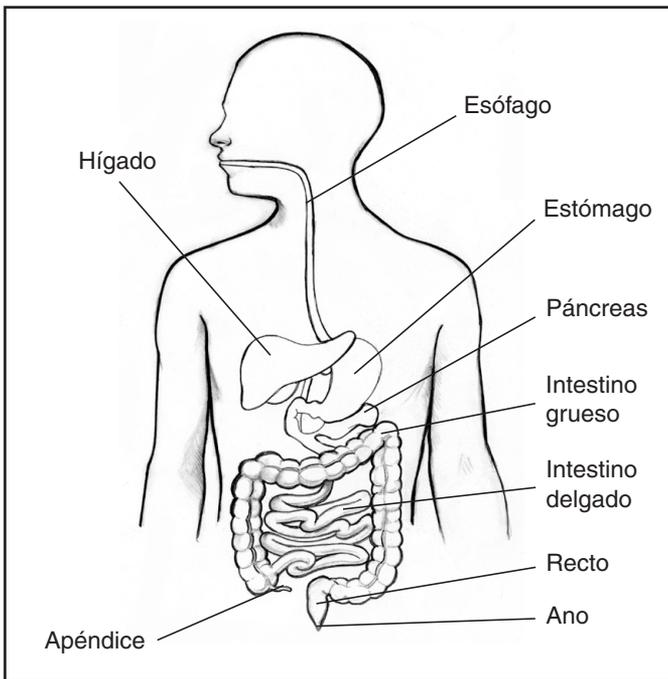
Las personas de cualquier edad pueden tener problemas de control intestinal. Los problemas de control intestinal no siempre son parte del envejecimiento, pero son más comunes entre los adultos mayores. Cualquiera de los siguientes problemas puede aumentar el riesgo de desarrollar un problema de control intestinal:

- diarrea, que es la evacuación de heces flojas y aguadas tres o más veces al día
- una enfermedad o lesión que causa daño del sistema nervioso
- mala salud en general—múltiples enfermedades crónicas
- un parto difícil con lesiones del piso pélvico—los músculos, ligamentos y tejidos que sostienen el útero, la vagina, la vejiga y el recto

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.

¿Cómo funciona el control intestinal?

A medida que los alimentos pasan por el aparato digestivo, la mayoría de ellos se descompone hasta convertirse en algo que su cuerpo puede utilizar como energía. Ciertas partes de los alimentos que ingiere no pueden digerirse y pasan al colon, también llamado intestino grueso. Cuando los alimentos no digeridos llegan al recto—el último tramo del colon—se han formado en desechos sólidos que se conocen como heces.

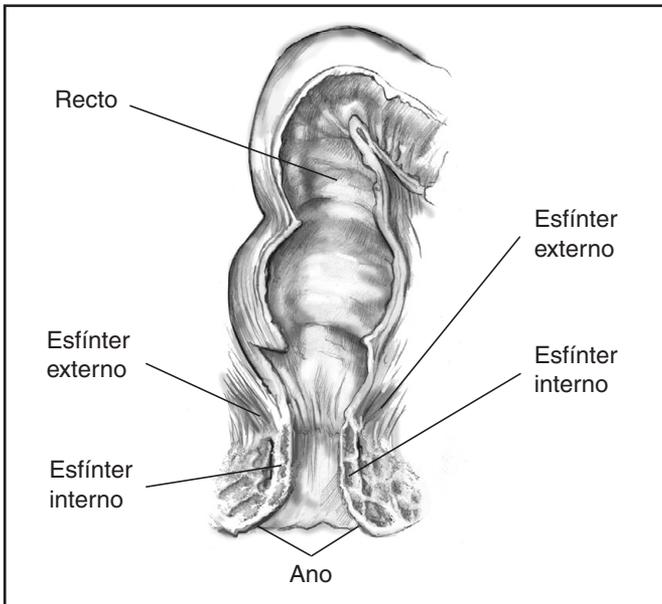


El aparato digestivo

Una vez que las heces llegan al recto, los músculos y los nervios trabajan en conjunto para

- contener las heces en el recto
- dejarle saber cuándo está lleno el recto
- soltar las heces cuando usted está listo

El recto se expande para contener las heces hasta que usted esté listo para tener una evacuación intestinal, momento en el cual las heces pasan hacia el exterior del cuerpo a través del ano, la abertura al final del recto. Los músculos del esfínter—unos músculos en forma de anillo localizados al final del recto—mantienen cerrado



Los músculos del esfínter anal interno y externo

el ano para contener las heces en el recto hasta que usted esté listo para expulsarlas. Otros músculos que se llaman músculos del piso pélvico dan soporte al recto y a la vagina de la mujer y ayudan a mantener el control intestinal.

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

Los problemas de control intestinal pueden tener muchas causas. Entre ellas se cuentan la diarrea, el estreñimiento, las lesiones musculares o nerviosas y la pérdida de la capacidad del recto para expandirse.

Diarrea. La diarrea causa problemas de control intestinal porque las heces flojas llenan el recto más rápido de lo que tarda el recto en expandirse para contenerlas. Este llenado rápido le hará sentir unas ganas muy fuertes de ir al baño.

Estreñimiento. Podría sorprenderle saber que el estreñimiento puede conducir a problemas de control intestinal. El estreñimiento hace que las heces grandes y duras se atasquen en el recto. Si eso sucede, las heces líquidas podrían gotear alrededor de las heces duras. El estreñimiento también causa que los músculos del recto se expandan y debiliten, por lo que dejan de poder contener las heces lo suficiente para que la persona pueda llegar al baño.

Daño o debilidad muscular. Si los músculos del esfínter están dañados, no serán lo suficientemente fuertes para mantener cerrado el ano y podría haber goteo de heces. Cuando los músculos del piso pélvico son débiles, podrían dificultar la retención de heces en el recto.

Daño de los nervios. Si los nervios que controlan los esfínteres están dañados, los músculos no pueden trabajar como deben. El daño de los nervios que indican la presencia de heces en el recto podría dificultar saber cuándo debe usar el baño.

Los músculos y nervios pueden lesionarse por

- cirugía para extirpar las hemorroides, que son vasos sanguíneos inflamados adentro y alrededor del ano y la parte inferior del recto
- hábito crónico de pujar con esfuerzo para pasar las heces
- parto
- accidente cerebrovascular
- enfermedades que afectan a los nervios, como la diabetes y la esclerosis múltiple
- lesión de la columna vertebral

Pérdida de elasticidad. Si hay cicatrices o inflamación en el recto, éste se pone rígido y no puede expandirse tanto para contener las heces. Entonces, si el recto se llena demasiado, puede haber goteo de heces. El tratamiento con radiación para el cáncer colorrectal u otros tipos de cáncer pélvicos puede producir cicatrices en el recto. Las enfermedades inflamatorias del intestino—trastornos crónicos, como la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn—pueden causar inflamación e irritación que causan rigidez en la pared del recto.

Las hemorroides. Las hemorroides externas, que se desarrollan bajo la piel alrededor del ano, pueden evitar que los músculos del esfínter anal se cierren por completo. Entonces, pequeñas cantidades de mucosidad o heces líquidas pueden gotear a través del ano.

El envejecimiento y los problemas de control intestinal

Es más probable que los problemas de control intestinal afecten a adultos mayores que a personas más jóvenes porque a medida que uno envejece

- los músculos pierden algo de su fuerza
- los tejidos pierden parte de la capacidad de expandirse

En las personas mayores, las incapacidades físicas y la mala salud también pueden hacer que sea difícil llegar a tiempo a un baño.



El parto y los problemas de control intestinal

Si hay daño de los músculos del piso pélvico durante el parto, los problemas de control intestinal pueden comenzar justo después de haber dado a luz. Sin embargo, para ciertas mujeres, los problemas de control intestinal podrían aparecer después de muchos años.

Los problemas de control intestinal relacionados con el parto pueden ser causados por

- lesiones nerviosas durante el parto y alumbramiento
- desgarro de los músculos del esfínter durante el parto
- daño de los músculos del esfínter causados por el uso de fórceps para ayudar en el parto del bebé
- episiotomía—una incisión en el área de la vagina que a veces realizan los médicos para crear una abertura más grande por donde pueda salir el bebé



¿Qué debo decirle a mi proveedor de atención médica acerca de mi problema de control intestinal?

Podría sentirse avergonzado de hablar con su proveedor de atención médica sobre su problema de control intestinal, pero lo que usted le diga no lo sorprenderá ni impresionará en lo absoluto. Es probable que su proveedor de atención médica le haga preguntas como:

- ¿Con qué frecuencia tiene un problema de control intestinal?
- ¿Sufre de un poco de goteo de heces o pierde el control intestinal por completo?
- ¿Siente ganas fuertes de tener una evacuación intestinal o pierde el control de repente?
- ¿Empeora su control intestinal cuando tiene diarrea o estreñimiento?
- ¿Cómo afecta el problema de control intestinal su vida cotidiana?

Cuanto más detalles y ejemplos pueda compartir sobre su problema, mejor será la ayuda que su proveedor de atención médica pueda brindarle. Esté preparado para decirle a su proveedor de atención médica

- cuándo comenzó su problema de control intestinal
- con qué frecuencia tiene pérdida de control intestinal
- si tiene goteo de heces líquidas o sólidas o sólo manchas en su ropa interior
- si tiene hemorroides que sobresalen a través de su ano cuando levanta algo o en otras ocasiones
- si ciertos alimentos parecen empeorar el problema
- si es incapaz de controlar la flatulencia



¿Cómo determinará el médico qué causa mi problema de control intestinal?

Su médico anotará su historia clínica y probablemente le haga un examen físico. También podría hacerle una o más pruebas médicas o remitirlo a un especialista para que se las haga. Hay varias pruebas que pueden

- revisar qué tan bien están funcionando los músculos del esfínter
- mostrar la cantidad de heces que el recto puede contener, qué tan bien las contiene y qué tan bien las deja salir del cuerpo
- mostrar la parte interior del recto para que el médico pueda buscar señales de enfermedad u otros problemas, tales como hinchazón e irritación, tejido cicatrizal o tumores
- revisar si hay daño de los nervios

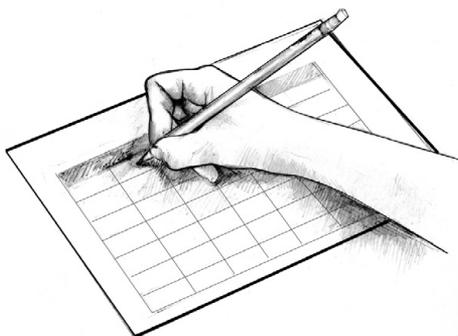
Una vez que se haya encontrado la causa de su problema de control intestinal, usted y su médico elegirán el mejor tratamiento para usted.

¿Cómo se tratan los problemas de control intestinal?

Dieta

Diferentes alimentos influyen en qué tan duras o blandas son sus heces y qué tan rápido viajan a través del aparato digestivo. Usted puede hacer cambios en qué y cuándo come para ayudar a controlar su problema de control intestinal.

- **Lleve un registro de alimentos.** Anote lo que come, la cantidad y cuándo tiene una pérdida de control intestinal. Anote si los alimentos que contienen lactosa—un azúcar que se encuentra en la leche y en los alimentos elaborados con leche—o las bebidas que contienen edulcorantes artificiales le producen diarrea. Después de pocos días, usted podría comenzar a ver una relación entre ciertos alimentos y la pérdida de control intestinal. Hable de su registro de alimentos con su proveedor de atención médica.



Alimentos que podrían causar diarrea

Algunos alimentos que podrían causar diarrea incluyen

- productos lácteos, como la leche o los helados
- edulcorantes artificiales
- bebidas y alimentos con cafeína, como el café, el té o el chocolate
- las ciruelas pasas o los higos
- los alimentos grasos o grasosos
- los alimentos picantes
- las bebidas alcohólicas

- **Coma la cantidad adecuada de fibra.** A muchas personas, la fibra les ayuda para que las heces sean blandas, agrega volumen y hace que sean más fáciles de controlar. Así tenga diarrea o estreñimiento, la fibra puede ayudar. La fibra se encuentra en frutas, verduras, granos enteros y fréjoles. Los suplementos de fibra que se compran en una farmacia o tienda de productos para la salud son otra fuente común de fibra para tratar los problemas intestinales. Agregue fibra a su dieta con mesura para que su cuerpo

pueda acostumbrarse. Demasiada fibra a la vez puede causar meteorismo.

- **Beba suficientes líquidos.** Beba ocho vasos de 8 onzas de líquido al día para ayudar a prevenir el estreñimiento. El agua es una buena opción. Evite bebidas carbonatadas o con cafeína, alcohol, leche o edulcorantes artificiales si le producen diarrea.

Medicamentos

Si usted tiene estreñimiento, su médico podría mandarlo a tomar laxantes para ayudar a ablandar las heces y facilitar su paso. Si sus problemas son causados por diarrea, su médico puede sugerirle medicamentos para controlarla.



Los ejercicios del piso pélvico

Los ejercicios que fortalecen los músculos del piso pélvico pueden ayudar con el control intestinal.

Para hacer ejercicios del piso pélvico, debe apretar y relajar estos músculos de 50 a 100 veces al día. El truco consiste en identificar los músculos correctos para apretar. Su médico, enfermera o un terapeuta certificado puede ayudarle a asegurarse de que está haciendo los ejercicios de manera correcta.

La terapia de biorretroalimentación puede ayudar. La terapia de biorretroalimentación es una técnica indolora que utiliza una máquina para que usted pueda saber cuándo está apretando los músculos correctos.

Mejore los hábitos de evacuación

Entrenarse para evacuar a ciertas horas del día—como después de las comidas—podría ayudar.

Podría tomarle algún tiempo desarrollar un patrón normal, por lo que no debe darse por vencido si no funciona enseguida.

Cirugía

Dependiendo de la razón de su problema de control intestinal o de su gravedad, su médico puede recomendar la cirugía. El tipo más común de cirugía se llama esfinteroplastia, la cual implica unir con suturas los extremos de un músculo desgarrado del esfínter debido a un parto u otra lesión. Otros tipos de cirugía incluyen la colocación de un esfínter artificial, que es un manguito inflable, alrededor del ano e implantar una pequeña bomba debajo de la piel para inflar o desinflar el manguito.

¿Qué debo hacer respecto del malestar anal?

La piel alrededor del ano es delicada y sensible. El estreñimiento y la diarrea o el contacto de la piel con las heces pueden causar dolor o picazón. He aquí algunas de las cosas que usted puede hacer para aliviar el malestar:

- **Lávese con agua.** Lávese suavemente el área con agua, pero no use jabón, después de cada evacuación. El jabón puede reseca e irritar la piel, lo que también sucede al frotarse con papel higiénico seco. Las toallitas húmedas sin alcohol son una buena opción.

- **Secado al aire.** Permita que el área se seque al aire después de lavarse. Si usted no tiene tiempo, séquese la piel suavemente con un paño limpio.
- **Use una crema que actúe como barrera contra la humedad.** Use una crema que contenga ingredientes como la dimeticona—un tipo de silicona—que forma una barrera entre su piel y las heces. Limpie y seque la zona antes de aplicar la crema. Pregunte a su proveedor de atención médica qué tipo de crema debe usar.
- **Pruebe el uso de talcos no medicados.** El talco normal en polvo o la maicena pueden ayudar a aliviar el dolor o la picazón.
- **Use productos con una capa absorbente.** Si usted utiliza toallas o ropa interior desechable que entra en contacto con la piel, asegúrese de que tengan una capa absorbente. La capa absorbente protege la piel al retirar la humedad de la piel y retenerla en la capa.
- **Use ropa exterior e interior que permita el flujo de aire.** La ropa apretada y la ropa interior de plástico o de goma que bloquea el flujo de aire pueden hacer que los problemas de la piel se empeoren. La ropa que permite el flujo de aire ayuda a mantener la piel seca. Cámbiese la ropa interior manchada tan pronto como sea posible.

¿Cómo puedo sobrellevar mi problema de control intestinal?

Vivir con un problema de control intestinal puede ser muy molesto. Es posible que se sienta solo y avergonzado. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para mejorar su vida y sentirse mejor consigo mismo.

- Intente los siguientes consejos de todos los días:
 - Lleve siempre consigo una bolsa con artículos de limpieza y una muda de ropa.
 - Ubique los baños públicos antes de que los necesite.
 - Vaya al baño antes de salir de casa.
 - Si usted piensa que podría tener una pérdida de control intestinal, use ropa interior desechable.
 - Si usted tiene pérdida de control intestinal frecuente, utilice un desodorante fecal—una píldora que se mastica o traga para reducir el olor de las heces y los gases. Estas pastillas se consiguen sin receta médica. Su médico puede ayudarle a elegir la mejor para usted.

- Cuando usted tenga que viajar o ir a reuniones sociales o de negocios, use medicamentos que ayudan a controlar la diarrea.
- Mientras usted esté bajo tratamiento médico, use toallas absorbentes o ropa interior desechable. Las mejores toallas y ropa interior son las que no son voluminosas ni hacen ruido al caminar.
- Hable con su proveedor de atención médica.
- Comuníquese con los grupos profesionales o de asistencia al paciente para información y ayuda (vea la página 23).



Puntos para recordar

- Control intestinal quiere decir que usted es capaz de aguantar una evacuación intestinal hasta llegar a un baño.
- Las personas de cualquier edad pueden tener un problema de control intestinal. Usted no está solo.
- Los problemas de control intestinal no tienen que ser parte del envejecimiento, pero son más comunes en los adultos mayores.
- Los problemas de control intestinal son a menudo causados por un problema médico que puede ser tratado.
- No sienta temor de hablar con su proveedor de atención médica sobre su problema de control intestinal.
- Los cambios en la dieta, medicamentos, el entrenamiento intestinal o la cirugía podrían ayudar.
- Usted puede tomar medidas para enfrentar su problema de control intestinal.

Esperanza a través de la investigación

El National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), que en español se llama Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, lleva a cabo y respalda la investigación sobre los problemas de control intestinal. Los investigadores están trabajando para comprender mejor las causas de los problemas de control intestinal y descubrir nuevas opciones de tratamiento.

Los participantes en los estudios clínicos pueden participar más activamente en el cuidado de su salud, tener acceso a nuevos tratamientos de investigación antes que sean ampliamente disponibles, y ayudar a otras personas al contribuir con la investigación médica. Para más información sobre estudios actuales, visite www.ClinicalTrials.gov.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

American Academy of Family Physicians

P.O. Box 11210

Shawnee Mission, KS 66207-1210

Teléfono: 1-800-274-2237 ó 913-906-6000

Fax: 913-906-6075

Internet: www.aafp.org

American College of Gastroenterology

P.O. Box 342260

Bethesda, MD 20827-2260

Teléfono: 301-263-9000

Internet: www.acg.gi.org

American Neurogastroenterology and Motility Society

45685 Harmony Lane

Belleville, MI 48111

Teléfono: 734-699-1130

Fax: 734-699-1136

Correo electrónico: admin@motilitysociety.org

Internet: www.motilitysociety.org

International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders

P.O. Box 170864

Milwaukee, WI 53217-8076

Teléfono: 1-888-964-2001 ó 414-964-1799

Fax: 414-964-7176

Correo electrónico: iffgd@iffgd.org

Internet: www.iffgd.org

Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro Coordinador son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización. El National Digestive Diseases Information Clearinghouse, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, desea agradecer a las siguientes personas que proporcionaron asesoramiento científico y editorial de esta publicación: Satish Rao, M.D., University of Iowa College of Medicine; William Whitehead, M.D., University of North Carolina School of Medicine; y Nancy Norton, International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders.

Campaña para aumentar el conocimiento sobre el control intestinal

El National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) Bowel Control Awareness Campaign, que en español se llama la campaña para aumentar el conocimiento sobre el control intestinal del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, 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.

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

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 el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre las enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

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.

Esta publicación se encuentra en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/oc/spanish/default.htm). Consulte a su proveedor de atención médica para obtener más información.



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

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publication No. 11-6513S
Marzo 2011



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