COMO HABLAR CON TU MEDICO ACERCA DE LA INCONTINENCIA

Un poco de conocimiento
puede hacer una gran diferencia.

INTERNATIONAL FOUNDATION FOR FUNCTIONAL GASTROINTESTINAL DISORDERS

321S

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 medico. 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 corporales 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 medico (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 medico "tengo diarrea". Esto no le permite saber a tu medico que estas 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 liquidas se escurren alrededor de ella. Asegúrate de avisarle a tu medico que estas estreñido - no simplemente que tienes "escurrimiento de heces sueltas". Tu medico puede pensar simplemente que tienes diarrea y darte tratamientos que te produzca 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 esta sucediendo, explícaselo a tu medico.

HABLA ACERCA DE LAS CONSECUENCIAS

Luego, informarle a tu medico acerca de como esto esta afectando tu vida diaria. Cuestiónate 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 medico. 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 medico también.

HABLA ACERCA DE LA HISTORIA

Tu medico querrá saber durante cuanto 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 tú medico son:

- Cualquier otra enfermedad que pueda estar afectando tu salud
- Una lista de todos los medicamentos que estas tomando, incluyendo:
    - Medicamentos con o sin receta medica
    - 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, infórmaselo a tu medico. Explícale al doctor lo siguiente:

- Cuantos hijos has tenido por vía vaginal
- Cuantas horas pasaste en trabajo de parto
- Si tuviste una episiotomía (corte que el medico en ocasiones hace en el área vaginal)
- Si se utilizaron fórceps
- Si tuviste algún desgarre 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 medico 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 medico 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 medico 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 medico 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 esta 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 medico de nivel primario. Es importante que cuando hables con tu medico acerca de tu incontinencia, él o ella respondan con interés y preocupación. Si esto no sucede, es razonable que consideres buscar otro medico.

Tu medico 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 ayudara a encontrar metas que mejoren tu función, tanto en tu cuerpo como en tu vida diaria. Recuerda que no estas sola. No sufras en silencio. Habla con tu medico y busca ayuda.

Esta es una publicación de IFFGD, la Fundación Internacional para los Trastornos Funcionales Gastrointestinales. Traducido del Inglés por Mónica Schmulson y revisado por Max Schmulson, MD, Profesor Titular de Medicina, Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México-UNAM.

El IFFGD, la Fundación Internacional para los Trastornos Funcionales Gastrointestinales, es una organización educativa sin ánimo de lucro. Nuestra misión es informar, asistir y apoyar a aquellos que se ven afectados por algún trastorno gastrointestinal.

El IFFGD no garantiza ni apoya ningún producto ni tratamiento en especial. En ocasiones, algunos productos específicos son mencionados en nuestros artículos o agradecimientos. Sin embargo, no es nuestra intención promocionarlos ni explicita, ni implícitamente. Nuestro propósito es enfocarnos en el tratamiento en general o en estrategias de manejo. Aconsejamos consultar a su médico cuando el problema así lo requiera.

El IFFGD publica una revista trimestral y otras publicaciones con información actualizada acerca de los trastornos gastrointestinales. Para mayor información, o permiso para volver a publicar este artículo, favor de contactar a:

International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders (IFFGD)
P.O. Box 170864
Milwaukee, WI 53217
Teléfono: 1.414.964.1799
Fax: 1.414.964.7176
Correo electrónico: iffgd@iffgd.org
www.iffgd.org
www.aboutincontinence.org

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

La impresión de esta publicación fue posible gracias a un fondo económico de la Fundación Medtronic.

© Copyright 2011 by the International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders (IFFGD). All rights reserved.