

Información para el compañero cuidador

Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia

Pérdida del control de la orina

A la pérdida del control de la orina se le conoce como incontinencia. Esta es común en personas con demencia, y comúnmente empeora a medida que la demencia empeora. Algunas veces personas con demencia se orinan en su ropa y se sienten apenadas por ello. Usted necesita ayudarlas a mantenerse secas para que se sientan mejor con ellos mismos. Posteriormente, cuando la demencia empeore, probablemente se orinarán en su ropa y no se darán cuenta de lo que hicieron. Por lo que es importante mantener a la persona seca para evitar la aparición de llagas.

La pérdida del control de la orina a veces puede ser tratable.

Si el problema de incontinencia es nuevo, programe una cita con el médico para que se le realice una revisión. A veces existen causas que pueden ser tratables o auxiliadas.

¿Por qué las personas con demencia pierden el control de la orina?

Ejemplos de causas de incontinencia que son tratables

Infección de vías urinarias	Tomar cafeína en exceso	Diabetes fuera de control
Efectos secundarios de medicinas	Estreñimiento severo	Glándula prostática grande

Las personas con demencia normalmente no saben que necesitan ir al baño hasta el momento que están a punto de ir. Dado que tienen que ir repentinamente al baño, normalmente no tienen suficiente tiempo para llegar a tiempo o encontrar un baño.

Algunas veces aunque encuentren el baño, tienen problemas para bajarse los pantalones. Otras veces ni siquiera se dan cuenta que tienen que ir al baño y por lo tanto se orinan en la ropa.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de la salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas con Alzheimer u otro tipo de demencia. Esta información esta disponible en inglés y español en www.aging.arizona.edu

Quizá usted puede ayudar

En la siguiente tabla están enlistadas algunas cosas que puede hacer para ayudar a alguien con incontinencia. Pruébelas y observe si funcionan. No se preocupe por dejar a la persona con demencia tomar tanto líquido durante el día. Solo límitelo después de la cena y antes de dormir.

¿Qué hacer si la persona no puede llegar al baño a tiempo?

- Mantenga el camino al baño libre de obstáculos
- Asegúrese de que el camino al baño este iluminado
- Señalice el camino al baño
- Provea de ropa que sea fácil de quitar

¿Qué hacer si la persona ni siquiera trata de ir al baño?

Pregunte si necesita ir al baño

- Pregunte cada dos horas si necesita ir al baño
- Si necesita ir, llévelo al baño y ayúdalo
- Si no necesita ir, regrese en unos minutos y haga la misma pregunta, repita esto 1 y 2 horas después

Si esto no funciona, llévelo de todas formas al baño

- Llévelo al baño cada 2 o 3 horas
- Si la persona ya se ha orinado antes de que la llevara al baño, la siguiente ocasión llévela al baño antes de un lapso de 2 o 3 horas
- Utilice intervalos cada vez más cortos hasta que la puedes llevar al baño antes de que se haya orinado

Es importante evitar que la persona se siente o duerma con ropa orinada. Puede causar llagas en la piel. Si usted no puede controlar la incontinencia de la persona con estas sugerencias, este es el siguiente paso:

Ropa. Considere usar “pañales” para adultos. Son especiales para adultos con problemas de incontinencia. Tienen toallas especiales en su interior y son desechables.

En la cama: Coloque un hule/plástico y una toalla absorbente en la cama, y cúbralo con una sabana/cobija doblada. Si la persona, ha mojado la cama, usted podrá cambiar únicamente la cobija y la toalla absorbente.

Sitios de internet útiles

- Información básica acerca de la incontinencia: www.alz.org/care/alzheimers-dementia-incontinence.asp
- Sugerencias para manejar la incontinencia: www.alznyc.org/caregivers/incontinence.asp
- Como preguntar si la persona quiere ir al baño www.geronet.med.ucla.edu/centers/borun/modules/Mobility_decline_prevention/mdformspvprocedure.pdf

Escrito por: **Barry D. Weiss, MD, Universidad de Arizona Colegio de Medicina**

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad