



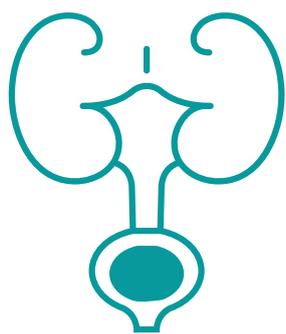
# GUÍA Y CONSEJOS ELIMINACIÓN

> ELIMINACIÓN URINARIA

> ELIMINACIÓN INTESTINAL



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA



# ELIMINACIÓN URINARIA

## INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria es la pérdida involuntaria de orina, que provoca a quien la padece problemas sociales y/o higiénicos.

## CONSEJOS ÚTILES

### A TENER EN CUENTA EN EL DOMICILIO

- Señalizar el cuarto de baño, así como también el camino hacia él, con luces piloto, es importante que este despejado de objetos para evitar que el mayor se caiga.
- Establecer un hábito rutinario de evacuación. Ejemplo: cada 2 o 3 horas, aunque el mayor no tenga ganas.
- Realizar medidas de higiene y cuidados de la piel siempre que sea necesario.
- Aumentar la ingesta de líquido, tomar 6-8 vasos diarios (si no hay contraindicación médica). Reducir la ingesta de líquidos a partir de media tarde.
- Reducir el consumo de sustancias excitantes (alcohol, café, té).
- Asegúrese de que el orinal (si lo utiliza, como la botella), está a su alcance.
- Como medidas de protección, utilizar protectores de cama, absorbentes y fundas impermeables para el colchón.
- Utilizar un vestuario cómodo con ropas flojas y fáciles de abrir y manejar.

# INFORMACIÓN SOBRE ABSORBENTES PARA ADULTOS

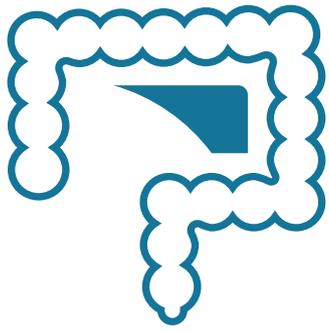
- Los absorbentes desechables pueden usarse tanto en hombres como en mujeres.
- Los absorbentes almacenan la orina, manteniendo a la persona seca y evitando que la cama o la ropa se moje.
- Los absorbentes llevan bandas medidoras de orina, que indican cuando el pañal está mojado. La parte medidora no debe estar en contacto con la piel.
- Siga las normas de colocación de los absorbentes para cada situación del paciente (encamado, sentado, ambulante, etc.).
- No deben utilizarse protectores menstruales en sustitución de las compresas para pérdidas de orina o de los absorbentes, ya que cada uno está especialmente diseñado para absorber un fluido diferente.
- Busque el absorbente que más se adapte a las necesidades del mayor, para obtener los mejores beneficios y mejorar la calidad de vida del anciano (consulte al personal de enfermería).

## CONSEJOS EN CASO DE UTILIZAR ABSORBENTES

- Lavar las manos antes y después de cada cambio de absorbente.
- Cuando se vaya a retirar el absorbente, retirarse siempre por detrás y el limpio colocarlo desde delante hacia atrás.
- Revise el absorbente frecuentemente. Cámbielo cuando sea preciso.
- Realice una higiene adecuada de genitales en cada uno de los cambios.
- Compruebe en cada cambio que no hay enrojecimiento o irritación de la piel, y si aparecen, es importante actuar sobre el mismo y comunicarlo a su especialista en salud.

### TENGA EN CUENTA QUE

Tanto en la higiene del hombre como en la de la mujer es necesario mantener una buena hidratación de la piel y, para ello, es necesaria una aportación adecuada de líquidos en la dieta y utilizar cremas barreras o aceites hidratantes con el fin de mantener protegida la zona glúteo-genital de los efectos de la orina o las heces.



# ELIMINACIÓN INTESTINAL

## INCONTINENCIA FECAL

Es la pérdida involuntaria de las heces. Puede ser en momentos específicos o irregularmente. alguna de las causas de la incontinencia fecal es el estreñimiento, ausencia de alimentos con fibra, sedentarismo y poca ingesta de líquidos.

## CONSEJOS ÚTILES

### A TENER EN CUENTA EN EL DOMICILIO

- Establecer un hábito rutinario de evacuación, con un tiempo prolongado (máximo unos 20 minutos).
- Tomar medidas de higiene, cuidado de la piel y cambio de absorbente (citadas anteriormente).
- Aumentar la actividad del anciano/a siempre que sea posible.
- Aumentar la ingesta de líquidos si no hay contraindicación médica.
- Introducir en la dieta el consumo de fibra.
- El absorbente indicado para la incontinencia fecal es el elástico.

## ESTREÑIMIENTO

- Se considera estreñimiento si el número de deposiciones es inferior a 3 veces a la semana y/o se realiza heces secas y duras.

## CONSEJOS PARA PREVENIR EL ESTREÑIMIENTO

- Aumentar en las comidas alimentos ricos en fibras (fruta, 2 kiwis en ayunas, verduras, productos integrales, legumbres...)
- Aumentar el consumo de líquidos. Ejemplo: dar un vaso de agua templada en ayunas.
- Comer despacio y masticar bien.
- Establecer un horario de comidas.
- Hacer ejercicio dentro de las posibilidades del mayor. Ejemplo: andar, gimnasia, etc.
- Ir al servicio a la misma hora todos los días sin prisas, para reeducar el intestino.
- No utilizar laxantes sin prescripción facultativa.

## DIARREA

- Se considera diarrea a la evacuación de heces acuosas y blandas, más de 3 veces al día.

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Es importante reponer la ingesta de líquidos, tomar con frecuencia y en poca cantidad.
- Tomar alimentos astringentes como el arroz, zanahoria, manzana, plátanos, pescado blanco cocido, como la merluza, y carnes blancas como pavo o pollo, etc.
- Tras cada deposición limpiar con una toallita suave, utilizar crema hidratante para prevenir escoquemaduras.

## Y RECUERDE QUE

Tanto en la higiene del hombre como en la de la mujer es necesario mantener una buena hidratación de la piel y, para ello, es necesaria una aportación adecuada de líquidos en la dieta y utilizar cremas barreras o aceites hidratantes con el fin de mantener protegida la zona glúteo-genital de los efectos de la orina o las heces.



DIPUTACIÓN  
DE ALMERÍA