

## **Incontinencia**

La pérdida del control de esfínteres es frecuente en las etapas avanzadas de la demencia. A veces ocurren accidentes debido a factores del ambiente; por ejemplo, es posible que el paciente no recuerde dónde está el baño, o que no pueda llegar a tiempo. Si ocurriera un accidente, mantenga una postura comprensiva y de apoyo que ayude al paciente a conservar la dignidad y reducir al mínimo sus sentimientos de vergüenza.

- Programe un horario establecido para ir al baño. Pruebe a recordarle al paciente que vaya al baño cada dos horas, o ayúdelo a ir.
- Asegúrese de que el paciente ingiera suficiente líquido, para que no se deshidrate. No obstante, evite las bebidas con efectos diuréticos, como el café, el té, los refrescos de cola y la cerveza. Reduzca la ingestión de líquidos por la noche, antes de la hora de acostarse.
- Ponga carteles (con ilustraciones) para indicar la puerta del baño.
- Durante la noche podrá dejar en el dormitorio un orinal de fácil acceso, que podrá adquirir en cualquier tienda de suministros médicos.
- En las farmacias y supermercados podrá encontrar pañales y otros productos para incontinencia. Es posible que un urólogo le pueda indicar algún producto o tratamiento especial.
- Utilice ropa fácil de quitar y de lavar, con elástico o Velcro en la cintura.

Fuente: Family Caregiver Alliance

Si necesita información sobre este y otros temas relacionados con la salud y el bienestar de los adultos mayores y sus cuidadores, por favor ponerse en contacto con nosotros en esta dirección de correo electrónico [viejoportal@viejoportal.com](mailto:viejoportal@viejoportal.com)