



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



Trastornos defecatorios: **REHABILITACIÓN DEL PISO PÉLVICO**

El funcionamiento adecuado de los músculos del piso pélvico es fundamental para la evacuación y la continencia.

Los desórdenes que afecten los músculos en mención pueden generar obstrucciones o incontinencia fecal.

Estreñimiento:

Se refiere a una alteración de la defecación, caracterizada por heces duras, dificultad para defecar, sensación de evacuación incompleta, entre otras particularidades.

Factores de riesgo:

Edad avanzada, escasa actividad física, sexo femenino, uso de algunos medicamentos.



Incontinencia fecal:

Es el escape continuo o recurrente de materia fecal, al menos una vez al mes, en personas mayores de 3 años.



¿Qué problemas podría causar la incontinencia fecal?

Alteraciones emocionales

Angustia, vergüenza, disgusto, entre otros.

Irritación

En la piel alrededor del ano

Deterioro en la calidad de vida

Impedimento para hacer ejercicio, ir a trabajar o participar de reuniones sociales.

Recomendaciones:



Relaje el piso pélvico y empuje soplando.



Procure no ignorar los deseos de evacuar.



Mantenga un adecuado consumo de fibra y líquido.



Lávese con agua después de la evacuación.



Genere el hábito de evacuar preferiblemente 20 minutos después de cada comida.



Evite la humedad en la zona anal, procure secar adecuadamente.



Procure realizar terapia de rehabilitación del piso pélvico para mejorar el funcionamiento de estos músculos.



Siéntese adecuadamente en la taza del baño, preferiblemente utilizando un reposapiés.

