

Managing Bladder Incontinence Manejando la Incontinencia de la Vejiga

What is bladder incontinence?
¿Qué es la Incontinencia de la Vejiga?

- La pérdida de control de vejiga que causa pérdida de orina
- La severidad del problema tiene grados variantes. Algunas personas tienen agujeros pequeños o regates de la orina, mientras otros pierden grandes cantidades de orina.
- Los músculos de la vejiga y los nervios al igual como el cerebro trabajan juntos para controlar la función de la vejiga
 - Un problema en cualquiera de estas áreas puede causar incontinencia
 - Una infección, el estreñimiento e inmovilidad también pueden ser causa
- Orina dejada en la piel puede causar irritación y olor

What can I do to control urinary leakage?
¿Qué se puede hacer para controlar la orina?

- Establezca un modelo regular de orinar
 - Planee usar el baño cada dos horas durante el día
- Haga más fácil usar el baño
 - Use una cómoda al lado de la cama o un urinario
- Proteja la intimidad y dignidad
- Eviten tomar fluidos o comer comidas que contienen cafeína (refrescos, café, té o chocolate)
- Eviten alcohol porque puede estimular la vejiga
- Pregunten a la enfermera sobre lo siguiente:
 - Ejercicios que pueden ayudar a desarrollar el control de orinar
 - Medicinas para mejorar la función de la vejiga

What can be done to prevent odor or skin irritation?

¿Qué puede hacer para prevenir la irritación de piel o el olor?

- Conserve la piel limpia y seca
 - Tome más tiempo para lavar y secar el área
 - Hay productos disponibles para ayudar sentirse limpio y eliminar el olor
 - Use cremas protectoras para proteger la piel de la orina
- Use productos protectores para mantenerse seco
 - La enfermera puede ayudarle a seleccionar qué tipo de ropa y productos que son mejor para usted usar
 - Cambie la ropa con frecuencia
- Laven sus manos antes y después del cuidado para ayudar a impedir la infección
- Piden a su enfermera productos para controlar el olor

What to discuss with the hospice and palliative nurse?

¿Que reportar al Equipo?

- Cambios en la función de la vejiga
 - Quemadura, dolor o incomodidad cuando orina
 - Cambios en la cantidad, la frecuencia, el color o el olor de la orina
- Medicinas
 - Muchas medicinas pueden causar incontinencia
- Irritación de piel