

**¿Sabía usted que menos de la cuarta parte de las personas con **incontinencia** consultan al médico?**

### ¿Qué es la incontinencia fecal?

La incontinencia fecal es la incapacidad para retener el contenido rectal, bien sean las heces o los gases. Este fallo en la capacidad para aguantar la defecación puede ocurrir de dos formas: bien porque al entrar ganas de evacuar no se logra aguantar hasta llegar al Baño (Incontinencia de urgencia) o bien porque las heces se escapan sin que nos demos cuenta (incontinencia no de urgencia) Se calcula que 7 de cada 100 personas tienen algún grado de incontinencia, aunque sea leve, y 1 de cada 100 tiene una incontinencia importante. Sin embargo, menos de la cuarta parte consultan al médico.

### Decálogo de recomendaciones

1. No debe sentir vergüenza por sufrir incontinencia fecal. Es un problema frecuente.
2. Acuda a consultar a su médico. Seguro que podrá ayudarle a mejorar la incontinencia.
3. La incontinencia se produce por una debilidad de los músculos del ano y la pelvis o por una falta de sensación en el recto, contribuyendo a empeorarla la presencia de diarrea.
4. El diagnóstico de la incontinencia es sencillo y no requiere pruebas demasiado molestas.
5. La incontinencia tiene complicaciones graves sobre el organismo, pero puede ser devastadora desde el punto de vista psicológico.
6. Acuda al baño dos o tres veces al día, mejor media hora después de las comidas.
7. Aumente la fibra en la dieta, sobre todo si las heces son blandas.
8. Si el médico le enseña ejercicios para fortalecer los músculos del ano, realícelos periódicamente, no lo deje.
9. Tome solamente las medicinas que le prescriba su médico; evite tomar por su cuenta antidiarreicos.
10. No se desespere; casi todos los casos de incontinencia consiguen mejorar con el tratamiento.

