

# Incontinencia fecal

La incontinencia fecal es la carencia de control de la evacuación o el escape involuntario de heces sólidas, líquidas o gases. Es más frecuente en las mujeres, y el riesgo de sufrirla aumenta con la edad.

## ¿Qué tipos hay?

Entre los tipos se incluyen: incontinencia a gases, a heces líquidas o a heces sólidas, urgencia defecatoria (necesidad imperiosa de dejar lo que se esté haciendo y correr al lavabo) y manchar en poca cantidad la ropa interior.

## ¿Cuáles pueden ser las causas?

La incontinencia fecal puede ser debida a muchas causas. La causa más frecuente son los partos, sobre todo si son instrumentados (con fórceps o ventosas). Otras causas incluyen: cirugías anales o del intestino (especialmente la cirugía del recto), radioterapia pelviana y algunos trastornos neurológicos, como las enfermedades medulares, la esclerosis múltiple y otras, así como trastornos congénitos anales. En muchos casos se combinan varios factores a la vez: partos, cirugía pelviana, obesidad, tos crónica, diabetes, elevado consumo de alcohol, enfermedad inflamatoria intestinal, algunos fármacos, diarreas y colon irritable, entre otros.

## ¿De qué tratamientos se dispone?

### 1. Cambios en la dieta

Algunos cambios sencillos en la alimentación pueden mejorar la consistencia de las heces y favorecer el control. Los alimentos ricos en fibra o los suplementos dietéticos o farmacológicos con fibra, como la metilcelulosa, aumentan el volumen de las heces y pueden ayudar a frenar la incontinencia.

Algunos alimentos la pueden empeorar, como picantes, grasas, fritos, bebidas con cafeína, alcohol y edulcorantes artificiales.



### 2. Tratamientos farmacológicos

Es importante revisar la medicación que se toma para otros problemas de salud porque algunos fármacos pueden causar descomposición y facilitar la incontinencia. En cambio, los fármacos que estriñen pueden ayudar a disminuir la incontinencia.

### 3. Lavativas, irrigaciones transanales y tapones anales

El uso de lavativas para vaciar el intestino y los tapones anales pueden ayudar a las personas con incontinencia fecal a organizar mejor su vida y evitar escapes inesperados. Las irrigaciones transanales pueden dejar los intestinos limpios durante unas horas o días.

### 4. Ejercicios de rehabilitación

Un gran abanico de ejercicios pueden mejorar la fuerza de los músculos de la pelvis. En ocasiones se complementan con electroestimulación o con sesiones en las cuales las y los pacientes visualizan en una pantalla las contracciones que realizan, para aumentar su eficacia.

### 5. Tratamientos quirúrgicos

Cuando fracasan todas estas medidas, hay alternativas quirúrgicas. Algunas son relativamente sencillas y otras son reconstrucciones quirúrgicas más complejas.

Siempre es necesario individualizar el tratamiento y tomar decisiones compartidas con la persona con incontinencia fecal.