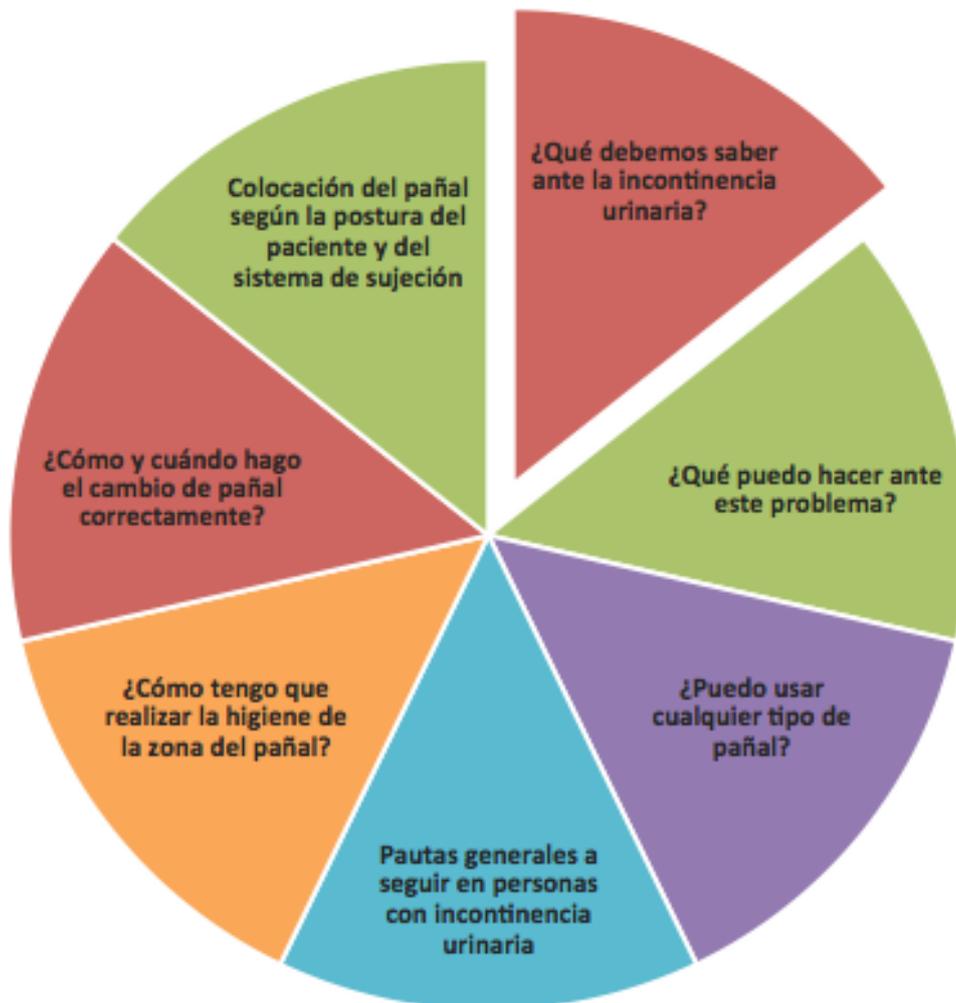


Guía para el cuidado de personas con incontinencia urinaria



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública



**ESCOLA
INFERMERIA**

Coordinadora

Teresa Barberá González. Servicio de Prestación Farmacéutica y Dietoterapéutica. Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios.

Autoras

M^a Montserrat Sánchez Lorente. Escuela de Enfermería La Fe.

Rocío Broseta Solaz. Departamento de Salud La Ribera.

Mónica Susana Mateu García. Departamento de Salud de Vinaròs.

Autoras de las infografías

Marta Campo Rodrigo. Escuela de Enfermería La Fe.

Sara Fortea Badía. Escuela de Enfermería La Fe.

Inmaculada Hernández Malonda. Escuela de Enfermería La Fe.

María Madrid Solano. Escuela de Enfermería La Fe.

Este documento ha sido revisado por la Unidad de Igualdad de acuerdo con los principios del lenguaje inclusivo y no sexista.

Edita: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública

© de la presente edición: Generalitat, 2021

© de los textos: las autoras

1^a edición

Coordina: Servicio de Prestación Farmacéutica y Dietoterapéutica. Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios

Edición online

Índice

Introducción	3
La Incontinencia Urinaria.....	3
¿Qué debemos saber ante la incontinencia urinaria?.....	3
¿Qué puedo hacer ante este problema?	4
Uso de pañales o absorbentes	4
Estructura de los pañales	4
¿Qué tipo de pañal debo usar?.....	5
Pautas generales a seguir en personas con incontinencia urinaria.....	5
¿Cómo tengo que realizar la higiene de la zona del pañal?	7
Higiene femenina del pañal	7
Higiene masculina del pañal	8
¿Cómo y cuándo hago el cambio de pañal correctamente?	9
Colocación del pañal según la postura de la persona y del sistema de sujeción	10
¿Cuáles son los errores más frecuentes en la elección y uso de pañales?	11
Consejos higiénicos-dietéticos.....	12
Documentos consultados	14
Infografías.....	16

Introducción

El objetivo de esta guía es orientar para el autocuidado a las personas con incontinencia urinaria y ayudar a sus cuidadores en el uso correcto de los absorbentes o “pañales”.

Esta guía es orientativa, mediante preguntas y respuestas intentamos explicarle todo aquello que es necesario para conseguir los mejores cuidados, evitar parte de los problemas que pueden ocasionar la incontinencia urinaria y alcanzar la mejor calidad de vida posible. Ante cualquier duda los profesionales de enfermería, medicina o farmacia le podrán asesorar.

La Incontinencia Urinaria

¿Qué debemos saber ante la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria es un problema de salud que consiste en la pérdida involuntaria de orina y está ocasionada por diferentes causas. Se asocia frecuentemente con las personas mayores; sin embargo, se puede presentar a cualquier edad y afecta más a mujeres que a hombres.

Cuando la incontinencia urinaria es crónica pueden aparecer las siguientes complicaciones:

- Problemas en la piel: irritaciones, infecciones y úlceras.
- Infecciones de las vías urinarias.
- Impacto en la vida privada. Puede afectar las relaciones sociales, laborales y personales.

¿Qué puedo hacer ante este problema?

Acuda a su centro de salud y consulte con sus profesionales sanitarios. Es conveniente conocer el grado de incontinencia que padece y otros aspectos de salud para indicarle el tratamiento más adecuado.

Como medida paliativa y para disminuir las consecuencias de las pérdidas involuntarias de orina, es preciso utilizar absorbentes o pañales. Éstos son productos de un sólo uso que, por impregnación, almacenan la orina emitida de forma involuntaria, intentando mantener a la persona que los usa seca, protegiendo así su piel, ropa y cama.

Uso de pañales o absorbentes

Estructura de los pañales

Capas	Tipo de tejido	Función
1. Capa en contacto con la piel	Tela sin tejer	Permite el paso de la orina hacia el interior del pañal. Impide su salida a la superficie. Evita irritaciones, descamaciones y úlceras.
2. Capa de celulosa	Celulosa	Absorbe y retiene la orina. En los pañales <i>super-noche</i> , esta capa se ayuda de un producto super-absorbente que gelidifica en contacto con la orina. Evita la humedad en contacto con la piel.
3. Capa impermeable	Polietileno	Evita la salida de orina hacia el exterior.

¿Qué tipo de pañal debo usar?

En el mercado existen diferentes modelos. No existen reglas para un mismo producto, cada uno de ellos es apropiado adecuado según el momento y las condiciones. Por ello, no todos son adecuados para todas las ocasiones, ni para todas las personas con incontinencia urinaria. La elección del pañal ha de hacerse de manera concreta, teniendo en cuenta diferentes factores. El tipo de pañal y las necesidades de cambio varían según el estado de la persona, la utilización de determinados tratamientos (diuréticos, antibióticos) y el tipo de alimentación (por ejemplo, la alimentación enteral, a veces, puede producir como complicaciones diarreas y aumento de la cantidad de orina o diuresis). Consulte con los profesionales de enfermería, medicina o farmacia, ellos le indicarán el tipo de pañal más adecuado a su problema y le informarán de los pasos que debe seguir una vez prescritos.

Pautas generales a seguir en personas con incontinencia urinaria

En el siguiente cuadro se muestran las pautas a seguir:

Recomendaciones	Acciones
Mantener a la persona con incontinencia limpia y seca.	<ul style="list-style-type: none">– Revise los pañales con frecuencia.– Cambie el pañal cuando sea necesario. <p>Algunos pañales están provistos de un indicador de humedad en la parte exterior que son unas bandas que cambian de claro a oscuro, a medida que se van llenando con la orina.</p>
Prevenir la maceración en las zonas de más riesgo: <ul style="list-style-type: none">– sacro– nalgas– órganos genitales	<ul style="list-style-type: none">– Evite tener mucho tiempo el pañal sin cambiar.– Controle la eliminación de heces.– Hidrate la piel mediante cremas o aceites.– Ofrézcale líquidos.
Control de la eliminación de las heces en las personas con	<ul style="list-style-type: none">– Utilice pañales de menor absorción.– Realice cambios con mayor frecuencia.

incontinencia fecal.	
Vigilar la aparición de enrojecimiento o irritación de la piel.	<ul style="list-style-type: none"> - Compruebe en cada cambio el estado de la piel. <p>Si esto ocurre, comuníquese al profesional de enfermería que le atiende.</p>
Realizar una higiene adecuada de la zona del pañal.	<ul style="list-style-type: none"> - Evite el contacto de la orina con la piel durante mucho tiempo ya que: <ul style="list-style-type: none"> o aumenta el riesgo de infecciones. o favorece la irritación. o favorece la aparición de lesiones en la piel.
Vigilar el color y el olor de la orina.	<p>Si nota cambios que le llamen la atención, consulte con el profesional de medicina o enfermería que le atienden.</p>
Evitar largos períodos de inmovilidad.	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer cambios posturales en la persona que está encamada o sentada (pida asesoramiento). - Siempre que sea posible, animar a la persona a que camine.
Favorecer un vestuario cómodo.	<ul style="list-style-type: none"> - Elija ropas que no aprieten y fáciles de abrir y manipular.
Seguir las normas de colocación de los pañales.	<ul style="list-style-type: none"> - Coloque el pañal según la situación de la persona (encamada, sentada, deambulante...). - - Evite las dobleces y los desplazamientos del pañal.

¿Cómo tengo que realizar la higiene de la zona del pañal?

Pasos generales a seguir para la higiene y lavado de genitales

- Antes de lavar, retire, si es necesario, los restos de residuos.
- Utilice agua a temperatura idónea.
- Use jabón neutro y esponja o toallitas desechable. Deberá sustituirla frecuentemente para evitar la proliferación de gérmenes.
- Evite corrientes de aire.
- Proteja a la persona de posibles caídas.
- Antes de proceder al lavado ofrezca la cuña o botella.
- En personas encamadas o en aquellas que no puedan mantenerse bien de pie, es preferible realizar el aseo en la cama, para evitar el riesgo de caídas.
- Al finalizar la higiene, limpie bien el material utilizado antes de guardarlo.

Higiene femenina del pañal

Procedimiento de lavado en la mujer

- 1º Coloque a la mujer acostada hacia arriba, flexione las rodillas y sepárele las piernas.
- 2º Sepárale los labios vulvares con una mano y lavar con la otra, limpiando de delante hacia atrás.

3º Coloque a la mujer de lado y limpie en un sólo movimiento la zona que va desde la vagina hasta el ano.

4º Enjuague con agua abundante y seque suavemente siempre en la dirección señalada.

5º Hidrate la piel con cremas o aceites hidratantes.

Higiene masculina del pañal

Procedimiento de lavado en el hombre

1º Coloque al hombre acostado hacia arriba, retirar la piel que cubre el glande y lavar éste.

2º Enjuague con agua abundante, pero no seque.

3º Devuelva la piel a su posición para evitar posibles heridas o irritaciones en el glande.

4º Limpie por arriba y por los lados los testículos.

5º Enjuague con agua abundante y seque bien.

6º Coloque al hombre de lado y limpie la parte inferior de los testículos y la zona del ano.

7º Enjuague con agua abundante y seque bien.

8º Hidrate la piel con cremas o aceites hidratantes.

¿Cómo y cuándo hago el cambio de pañal correctamente?

La forma de colocar el pañal es distinta según la postura de la persona y de la forma de sujeción de este.

En cada cambio de pañal sería conveniente seguir los siguientes pasos:

Pasos a seguir en el cambio de pañal	
1º	Lávese las manos antes y después de cada cambio de pañal.
2º	Retire el pañal por la parte posterior del cuerpo de la persona.
3º	Si la persona tiene problemas de movilidad, aunque se pueda mantener derecho, debe asegurarse de que tenga un punto de apoyo.
4º	Si la persona está en la silla de ruedas, es conveniente apoyar el respaldo de la silla contra la pared y frenarla para evitar que se desplace.
5º	Realice una higiene adecuada de la zona del pañal.
6º	Coloque el pañal por la parte de delante del cuerpo.
7º	Asegúrese de que las costuras de las mallas que sujetan el pañal estén hacia fuera, así evitará que rocen o hagan presión sobre la piel.

La frecuencia en el cambio de pañal es variable, depende del tipo de alimentación y de la cantidad de líquidos que se ingieran.

Los productos actuales permiten espaciar los cambios de pañal manteniendo la piel seca. La mayoría de los pañales tienen un indicador de humedad. Se trata de una pequeña banda en la zona exterior que cambia de color cuando es preciso el cambio.

Si se usan pañales elásticos, recuerde que las tiras adhesivas permiten abrirlos y cerrarlos repetidas veces. Ante cualquier duda, consulte con los profesionales de enfermería, medicina o farmacia que le atienden.

Colocación del pañal según la postura de la persona y del sistema de sujeción

Pañales con elásticos: POSICIÓN DE PIÉ

- 1º Coloque el pañal con la parte de los adhesivos hacia la parte posterior, a la altura de la cintura.
- 2º Pase el pañal entre las piernas.
- 3º Ajústelo de forma que los elásticos queden en la entrepierna.
- 4º Despegue los adhesivos y fíjelos sobre la parte anterior.
- 5º Ajuste el pañal a la cintura.

Pañales con elásticos: POSICIÓN ACOSTADO

- 1º Ponga a la persona de lado.
- 2º Coloque el pañal por debajo de la cadera.
- 3º Gire a la persona y colóquelo boca a arriba.
- 4º Coloque la parte posterior del pañal a la altura de la cintura.
- 5º Meta el pañal entre las piernas.
- 6º Ajuste los elásticos a la entrepierna.
- 7º Despegue los adhesivos de la parte posterior y péguelos sobre la parte anterior ajustándolos a la cintura.

¿Cuáles son los errores más frecuentes en la elección y uso de pañales?

Para evitar consecuencias perjudiciales para la persona con incontinencia urinaria y hacer un buen uso de los pañales hay que evitar cometer los siguientes errores.

ATENCIÓN

Errores en la elección de pañal

La utilización de talla excesiva para lograr mayor absorción.

El uso de pañal super-noche durante el día para evitar cambios.

El uso de pañal super-noche en casos de incontinencia urinaria y fecal.

Errores en la utilización de pañales

Colocar dos pañales a la vez.

Sacudir el pañal.

Colocar y retirar el pañal desde la zona más sucia a la más limpia.

No utilizar el indicador de humedad.

Consejos higiénicos-dietéticos

Existen varias recomendaciones útiles en cuanto a dieta, ingesta de líquidos, consumo de cafeína y alcohol, para las personas afectadas de incontinencia urinaria.

Dieta

- Algunos alimentos y bebidas pueden irritar la vejiga y producir un incremento en la frecuencia e incontinencia de urgencia.
- Alimentos no recomendables: comidas muy condimentadas, los cítricos y sus zumos, los productos elaborados a base de tomate, los edulcorantes artificiales y las bebidas gaseosas (incluso aquéllas sin cafeína).
- Es muy aconsejable la pérdida de peso en personas incontinentes con sobrepeso pues existe una relación directa entre índice de masa corporal y todos los tipos de incontinencia urinaria.

Ingesta de líquidos

- La ingesta adecuada de líquidos es fundamental para el correcto funcionamiento del aparato urinario. Aproximadamente una persona adulta requiere una ingesta de líquidos de 6-8 vasos al día (aproximadamente de 1.500 cc a 2.000 cc), incluyendo todo tipo de bebidas y el agua contenida en los alimentos.
- El exceso en la ingesta de líquidos produce un empeoramiento de los síntomas de incontinencia.
- Debe limitar la ingesta de líquidos algunas horas antes de dormir.
- La restricción severa de líquidos para evitar los síntomas de incontinencia, sobre todo en personas mayores, es una práctica que produce un aumento de la concentración de la orina y puede aumentar los síntomas irritativos al orinar por irritación de la vejiga. También favorece la aparición de estreñimiento.

Consumo de cafeína

- La cafeína incrementa la actividad de la vejiga teniendo un efecto similar a los diuréticos.
- La cafeína se encuentra de forma natural en el té y en el café (en el café filtrado se encuentran concentraciones especialmente altas), también en otras bebidas como la cola, el chocolate y en muchos preparados adelgazantes.
- Las personas de edad avanzada son más sensibles a los efectos secundarios de la cafeína.

Consumo de alcohol

- El alcohol es un agente irritante para la vejiga.
- El alcohol puede deteriorar la movilidad y la percepción del llenado de la vejiga.
- También puede producir aumento de la frecuencia de micción.

Hábitos saludables

- Tome tiempo para orinar y vaciar la vejiga totalmente.
- El estreñimiento crónico puede contribuir a problemas de incontinencia, urgencia e incremento en la frecuencia urinaria y un aumento del riesgo de infección del aparato urinario.
- El exceso de peso se asocia con el aumento de riesgo de incontinencia.
- Realice una adecuada higiene diaria del área urogenital.

Documentos consultados

- Guía de buen uso de absorbentes de incontinencia urinaria. Subdirección General de Farmacia y productos Sanitarios. Consejería de Sanidad. Xunta de Galicia. 2007. Disponible en: <https://www.sergas.es/gal/publicaciones/Docs/Farmacia/PDF4-81.pdf>
- Incontinencia urinaria: guía para cuidadores. Fisterra. Última revisión 24/03/09/2010. Disponible en: https://www.fisterra.com/Salud/1infoConse/inconUrinaria_guiaCuidadores.asp
- Guía de cuidados de Enfermería. Cuidar al cuidador en atención primaria. C. Ferré-Grau, V. Rodero-Sánchez, D. Cid-Buera, C. Vives-Relats, MR. Aparicio-Casals. 2011. Disponible en: http://www.hospital-sanjuandedios.es/upload/cuidando/doc/guia-cuidados-enfermeria_cuidar-al-cuidador-en-ap.pdf
- Guía de uso adecuado de absorbentes de incontinencia. Distrito Sanitario de Málaga. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. 2011. Disponible en: <http://www.sspa.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/distritomalaga/docs/cuidados/Absorbentes%20de%20Incontinencia.pdf>
- Guía Práctica de Atención a la Dependencia para Cuidadores. C. Zamora Ruiz, N. García Gallardo, A. Fuentes Gómez, A. Ariza Baena, A. Toscano Coletto, M. Leyva Grande. Biblioteca Las Casas. 2012. Disponible en: <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0640.php>
- Recomendaciones para el uso de absorbentes de incontinencia urinaria en el Servei de Salut. Govern de les Illes Balears. 2012. Disponible en: <https://www.ibsalut.es/apmallorca/attachments/article/834/recomendaciones-uso-absorbentes.pdf>

- Guía básica de cuidados. Enfermeras de Comarca Bilbao y Hospital Santa Marina. Osakidetza. Febrero 2013. Disponible en:
https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osapa_apoyo_cuidador/es_def/adjuntos/guia_basica_cuidados.pdf

- Guía de atención a personas con incontinencia urinaria. Asociación española de urología. Enero 2020. Disponible en:
<https://www.consejogeneralenfermeria.org/sala-de-prensa/doc-interes/send/19-documentos-de-interes/908-guia-de-atencion-a-personas-con-incontinencia-urinaria>

Infografías

1. Incontinencia urinaria. Información general.
2. Pautas generales a seguir en caso de incontinencia urinaria.
3. ¿Cómo y cuándo cambio de pañal correctamente? Pasos a seguir.
4. Cambio de pañal en posición de pie y posición acostado.
5. Pasos a seguir para la higiene y lavado de los genitales.
6. Errores más frecuentes en la elección y uso del pañal.
7. Consejos higiénico-dietéticos.