



# Información para el compañero cuidador

*Consejos para el cuidado de personas con Alzheimer y otros tipos de demencia*

## Pérdida del control de la orina

A la pérdida del control de la orina se le conoce como incontinencia. Esta es común en personas con demencia, y comúnmente empeora a medida que la demencia empeora.

Algunas veces personas con demencia se orinan en su ropa y se sienten apenadas por ello. Usted necesita ayudarlas a mantenerse secas para que se sientan mejor con ellos mismos.

Posteriormente, cuando la demencia empeore, probablemente se orinarán en su ropa y no se darán cuenta de lo que hicieron. Por lo que es importante mantener a la persona seca para evitar la aparición de llagas.

**Ropa.** Considere usar “pañales” para adultos. Son especiales para adultos con problemas de incontinencia. Tienen toallas especiales en su interior y son desechables.

**En la cama:** Coloque un hule/plástico y una toalla absorbente en la cama, y cúbralo con una sabana/cobija doblada. Si la persona, ha mojado la cama, usted podrá cambiar únicamente la cobija y la toalla absorbente.

### Ejemplos de causas de incontinencia que son tratables

Infección de vías urinarias	Tomar cafeína en exceso	Diabetes fuera de control
Efectos secundarios de medicinas	Estreñimiento severo	Glándula prostática grande

### La pérdida del control de la orina a veces puede ser tratable.

Si el problema de incontinencia es nuevo, programe una cita con el médico para que se le realice una revisión. A veces existen causas que pueden ser tratables o auxiliadas.

### ¿Por qué las personas con demencia pierden el control de la orina?

Las personas con demencia normalmente no saben que necesitan ir al baño hasta el momento que están a punto de ir. Dado que tienen que ir repentinamente al baño, normalmente no tienen suficiente tiempo para llegar a tiempo o encontrar un baño.

Algunas veces aunque encuentren el baño, tienen problemas para bajarse los pantalones. Otras veces ni siquiera se dan cuenta que tienen que ir al baño y por lo tanto se orinan en la ropa.

Este folleto para el compañero cuidador es parte de la serie de consejos para el cuidado. Los consejos están escritos para ayudar a familias, promotoras de salud, o personas relacionadas directamente con el cuidado de personas viejas. Esta información esta disponible en inglés y español en [www.aging.arizona.edu](http://www.aging.arizona.edu)

## Como ayudar perdida de la orina

En la siguiente tabla están enlistadas algunas cosas que puede hacer para ayudar a alguien con incontinencia. Pruébelas y observe si funcionan. No se preocupe por dejar a la persona con demencia tomar tanto líquido durante el día. Solo límitelo después de la cena y antes de dormir.

<b>¿Qué hacer si la persona no puede llegar al baño a tiempo?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenga el camino al baño libre de obstáculos</li><li>• Asegúrese de que el camino al baño este iluminado</li><li>• Señalice el camino al baño</li><li>• Provea de ropa que sea fácil de quitar</li></ul>

<b>¿Qué hacer si la persona ni siquiera trata de ir al baño?</b>
Pregunte si necesita ir al baño <ul style="list-style-type: none"><li>• Pregunte cada dos horas si necesita ir al baño</li><li>• Si necesita ir, llévelo al baño y ayúdale</li><li>• Si no necesita ir, regrese en unos minutos y haga la misma pregunta, repita esto 1 y 2 horas después</li></ul>
Si esto no funciona, llévelo de todas formas al baño <ul style="list-style-type: none"><li>• Llévelo al baño cada 2 o 3 horas</li><li>• Si la persona ya se ha orinado antes de que la llevara al baño, la siguiente ocasión llévela al baño antes de un lapso de 2 o 3 horas</li><li>• Utilice intervalos cada vez más cortos hasta que la puedes llevar la baño antes de que se haya orinado</li></ul>

### **Sitios de internet útiles**

Asociación de Alzheimer

[www.alz.org/care/alzheimers-dementia-incontinence.asp](http://www.alz.org/care/alzheimers-dementia-incontinence.asp)

Institutos nacionales de envejecimiento

<https://www.nia.nih.gov/health/urinary-incontinence-older-adults>

**Escrito por: Barry D. Weiss, MD**

Alzheimer y otros tipos de demencia~ Información para el cuidador de la salud

Editado por un equipo interprofesional del Centro del Envejecimiento de La Universidad de Arizona.

Asociación para el Alzheimer– Sección Suroeste del Desierto y Cuidadores de la Comunidad

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos y Servicios para la Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Servicios de la Salud Humana de los E.U.A (HHS, por sus siglas en inglés) bajo la beca-proyecto UB4HP19047, Centro de Educación Geriátrica de Arizona. Esta información, contenido, y conclusiones son propias del autor y no deben ser interpretada como la posición o política oficial, ni debe ser inferida como una aprobación del HRSA, HHS o del gobierno de los E.U.A.