

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDARLE?





En la mayoría de casos no vuelve a ser como antes, y es necesario buscar estrategias y tratamientos que puedan ayudar a tener una buena calidad de vida. No existe un tratamiento ideal para el LARS sino que varía de persona a persona, por lo que es necesario individualizarlo. El objetivo es conseguir una función intestinal aceptable y adaptarse a una “nueva normalidad”.

Les proponemos algunas estrategias que puede ir probando, pero debe tener en cuenta que las mejoras pueden tardar varias semanas.



1. Hábito deposicional

- ▶ Mejorar la posición defecatoria: las rodillas deben estar más elevadas que las caderas, puede utilizar un taburete para elevar los pies.
- ▶ Ir al lavabo cuando tenga el reflejo y no demorar la defecación.
- ▶ Centrarse en relajar los músculos durante la deposición y evitar el esfuerzo excesivo.
- ▶ Intentar crear un hábito para ir al lavabo a la misma hora (preferiblemente por la mañana o después de comer). Se puede intentar estar 10 minutos sentado sin hacer fuerza.
- ▶ Lavarse bien, pero sin frotar para evitar erosiones de la piel



2. Estrategias que explican los pacientes

- ▶ Los pacientes siempre tienen controlado dónde está el baño porque les da seguridad.
- ▶ Llevar un salvaslip, una compresa o ropa interior específica para incontinencia también puede dar seguridad.
- ▶ Utilizar pomadas protectoras para la piel perianal (tipo pasta al agua o con zinc).
- ▶ Llevar un kit de emergencia: esponja seca o toallitas comprimidas (se pueden mojar en el lavabo, e incluso en la cisterna del wáter si no hay lavabo en el interior), ropa interior de repuesto, medio rollo de papel higiénico, un pañal (si tienen un mal día puede dar seguridad para volver a casa), pomada protectora de la piel perianal, bolsa de plástico (para poner ropa interior sucia si fuera necesario). También hay un desodorante especial para incontinencia para reducir el olor de la ropa sucia si es el caso.
- ▶ Debe vigilar con las toallitas húmedas que venden en los supermercados ya que suelen llevar productos químicos que pueden irritar. Si se quieren utilizar, hay que revisar siempre que no lleven sustancias químicas.
- ▶ Utilizar tapones anales puede dar calidad de vida porque es discreto y permite por ejemplo ducharse en el gimnasio sin que se note nada.
- ▶ Utilizar ropa interior o bañadores especiales para incontinencia.

3. Dieta

Se recomienda hacer cambios en la dieta para identificar y eliminar alimentos que puedan empeorar la función intestinal. Podrán encontrar recomendaciones sobre dieta en un documento separado que han elaborado un grupo de nutricionistas que participan en el proyecto.



4. Ejercicios de Kegel

Son ejercicios para ayudar a fortalecer los músculos del suelo pélvico. Para hacerlos, deben cerrar el ano como si estuvieran intentando retener la deposición, aguanten 5-10 segundos, descansen y repitan. No obstante, puede ser necesario que una enfermera o una fisioterapeuta especializada en suelo pélvico le enseñe a hacerlos correctamente.

5. Tratamientos

Cada caso es diferente por lo que no hay un tratamiento estándar. Su equipo médico y de enfermería valorará su caso y le hará una propuesta que puede incluir una o varias de las siguientes opciones:

- ▶ **Fármacos:** Aparte de la dieta, también disponemos de varios productos o fármacos que pueden mejorar la consistencia de las heces o disminuir el tránsito intestinal.
- ▶ **Obturadores anales y enemas:** los tapones anales pueden ayudar a los pacientes a organizar mejor su vida y evitar escapes inesperados. Además, el uso de pequeñas lavativas para acabar de vaciar bien el intestino puede mejorar los síntomas.
- ▶ **Irrigaciones transanales:** es un sistema que consiste en introducir agua templada en el intestino mediante una sonda rectal para vaciar la parte más distal del colon (como un enema, pero de mayor volumen).
- ▶ **Biofeedback y rehabilitación del suelo pélvico:** El biofeedback anal consiste en hacer ejercicios de contracción y relajación anal con control de una máquina que permite informar al paciente sobre la fuerza que hace para optimizar los resultados. Además, existen ejercicios dirigidos por profesionales expertos que pueden mejorar el tono y la fuerza de la musculatura pélvica y anal, y la sensibilidad mejorando la defecación. En ocasiones estos ejercicios se complementan con electroestimulación para aumentar la eficacia.
- ▶ **Neuromodulación del nervio tibial posterior:** se trata de aplicar una corriente eléctrica a este nervio periférico que está en el tobillo, con unas agujas muy finas o con unos parches, para intentar modular y mejorar todos los reflejos defecatorios.
- ▶ **Neuromodulación sacra:** se trata de insertar un electrodo cerca de un nervio sacro conectado a un estimulador que queda debajo de la piel (como un marcapasos), mediante una cirugía sencilla con el intento de modular y mejorar todos los síntomas del LARS.
- ▶ Finalmente, en casos en los que no se pueda mejorar el LARS en absoluto, hacer una **colostomía** con el intestino grueso (diferente de la provisional que se suele hacer con el intestino delgado) puede ser una buena opción para mejorar mucho la calidad de vida de los pacientes. Además, se pueden aplicar irrigaciones retrógradas a través del estoma para mejorar mucho el manejo.

6. Apoyo de otros pacientes

La asociación de pacientes ASIA le facilitará el contacto con otros pacientes que han pasado un proceso similar si cree que le puede ir bien. Hay que remarcar que no se trata de ayuda profesional sino de la buena voluntad de compartir experiencias que le puedan ser útiles. También le pueden proporcionar información sobre productos para incontinencia.



Puede encontrar información en:

www.asiasuport.org

y/o contactar por teléfono al:

620 886 363



El diseño gráfico de este documento ha sido posible gracias a la colaboración de:



Medtronic

Wellspect[®]
A REAL DIFFERENCE



Este documento ha sido elaborado por el grupo de trabajo LARSCAT de la Sociedad Catalana de Cirugía y dispone de la licencia Creative Commons Attribution 4.0 que requiere dar crédito a los autores y permite utilizar el material sin modificaciones y sólo para usos no comerciales. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>