

Incontinencia urinaria y fecal



Introducción

La incontinencia se define como cualquier pérdida involuntaria de orina o heces, suponiendo un problema que tiene un gran impacto a nivel social para la persona que lo presenta. Ya que puede conducir a un aislamiento social, tiene un efecto negativo a nivel emocional y de autoestima, limita en un grado variable las actividades cotidianas y puede producir alteraciones del sueño.

Existen principalmente dos tipos de incontinencia urinaria o fecal y, cuando coexisten ambas, se denomina doble incontinencia.

Incontinencia fecal

En este caso los tipos dependerán del contenido para el que haya dificultad de retención. Así hablamos de incontinencia fecal a:



Gases



Heces líquidas



Heces sólidas



Completa (incapacidad para retener cualquiera de los anteriores)

Incontinencia urinaria

Dentro de la incontinencia urinaria encontramos varios tipos:



De esfuerzo: pérdida involuntaria de orina que se produce al aumentar la presión abdominal, por ejemplo, cuando se practica actividad física. Es más habitual en mujeres de entre 20 – 50 años.



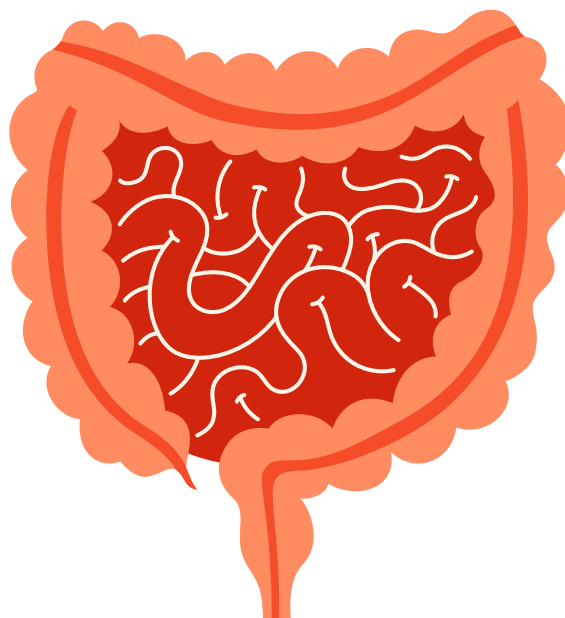
De urgencia: es la pérdida involuntaria de orina acompañada de un aumento en el deseo y frecuencia de orinar tanto durante el día como la noche. Es más típica en personas de más de 65 años.

Mixta: es la combinación de las dos anteriores.



¿Por qué puede ocurrir?

- Por un suelo pélvico debilitado
- Presentar problemas intestinales
- Por cambios hormonales como durante el embarazo o la menopausia
- Infecciones urinarias
- Enfermedades neurológicas
- Uso de determinados medicamentos



Recomendaciones de tu farmacéutico comunitario

Si crees que puedes tener incontinencia urinaria o fecal puedes acudir a tu farmacéutico que podrá orientarte y ayudarte.

Algunos consejos que te puede ofrecer son:



Establecer **horarios habituales** para ir al baño.



No aguantar si hay urgencia.



Hacer el **acceso al baño** lo más **sencillo** posible: luz nocturna, camino despejado.



Evitar el consumo de **sustancias que pueden irritar el sistema digestivo** como el café, alcohol, bebidas energéticas y alimentos ácidos o picantes.



Realizar ejercicios para fortalecer el suelo pélvico (con orientación de profesional especializado).



Utilizar limpiadores suaves para la piel y secarla a toques, **realizar cambios frecuentes del absorbente** (si se utilizan), aplicar una crema protectora de la piel si hay irritación.



Elegir, con la ayuda del farmacéutico **el mejor absorbente** según capacidad real (día/noche) y **talla correcta**.



En caso de **heridas, fisuras o dolor**, **acudir al médico**.



Edición: Enero 2026



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España



**Escuela
con pacientes**
Aceleradora de Salud

