

Pautes per prevenir la incontinència fecal

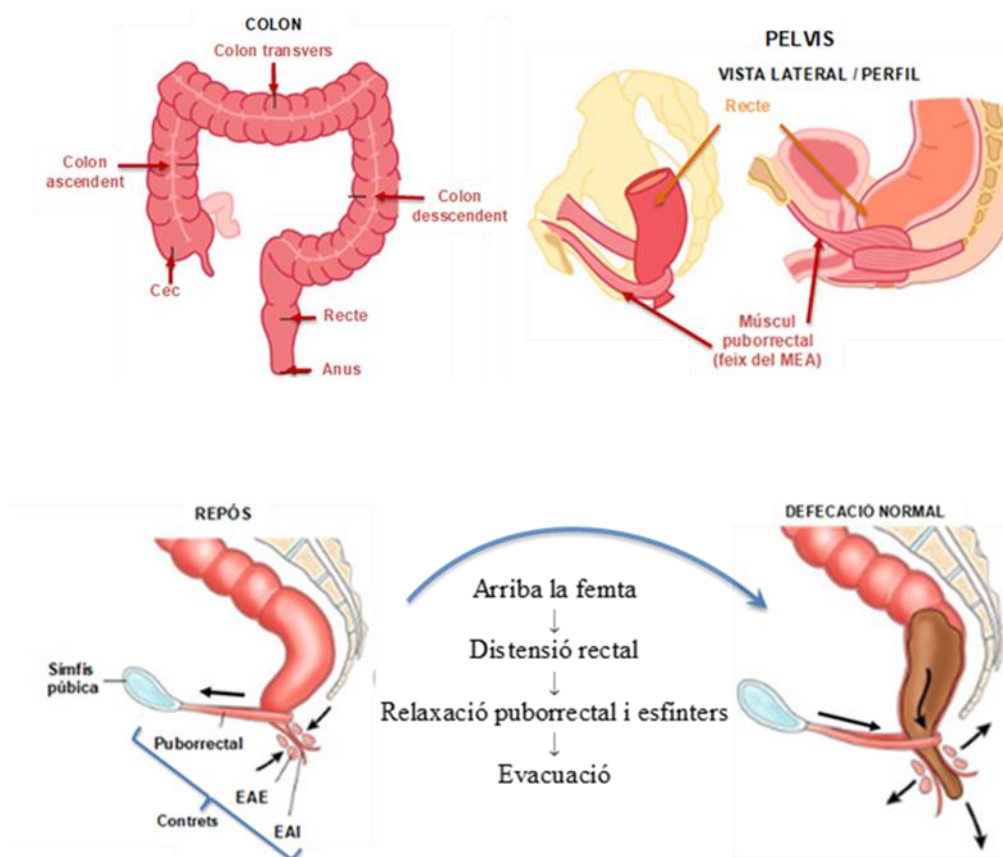
Què és la incontinència fecal o anal?

La incontinència fecal és la pèrdua involuntària de la femta. Passa quan, de sobte, tens la necessitat d'evacuar i no pots retenir-ne la pèrdua mitjançant la contracció del sòl pelvià.



Com funciona l'evacuació de la femta?

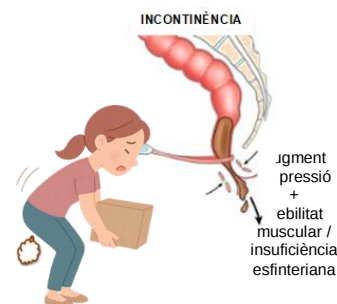
La defecació i continència fecal són 2 funcions complexes de l'aparell digestiu: l'expulsió del contingut fecal i la regulació d'aquesta expulsió en el moment desitjat. Perquè funcionin correctament es requereixen unes estructures anatòmiques indemnes i un bon control neurològic coordinat.



i

Hi ha diferents tipus d'incontinència anal, i pot ser per les diferents consistències de les femtes (gasos, líquides o sòlides). Quines són?

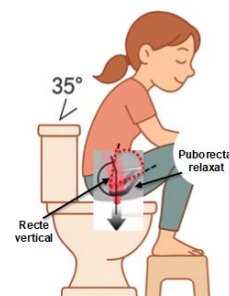
- ✓ La **incontinència d'esforç** es produeix quan les pèrdues de la femta apareixen durant un esforç, ja sigui fent esport, esternudant, estossegant, rient, agafant pesos, etc.
- ✓ La **incontinència d'urgència** es dona quan apareix una necessitat urgent d'evacuar però no som a temps d'arribar al lavabo.
- ✓ La **incontinència passiva** es dona quan apareix una pèrdua de femta sense adonar-se'n.
- ✓ Sovint les persones amb **incontinència anal** pateixen també **incontinència d'orina**.



Com puc prevenir la incontinència anal?

A continuació t'ofereixo alguns consells que et poden ajudar a disminuir aquestes pèrdues involuntàries de femta.

- ✓ **Vés al lavabo** mínim 1 cop al dia o cada 2 dies per evacuar i cada 2-3 hores per orinar.
- ✓ **No forçis l'abdominal** per orinar o fer deposicions. Evita els exercicis de contracció del sòl pelvià durant la micció i l'evacuació.
- ✓ **Evita el restrenyiment**, per no debilitar el sòl pelvià:
 - Adopta una **postura correcta** durant les evacuacions. Si aixeques els genolls, ajudaràs a que el múscul puborectal alliberi el flux del recte.
 - **Beu entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia**. Una bona hidratació evita el restrenyiment i ajuda a mantenir un bon funcionament de l'aparell urinari i renal.
 - **Fes activitat física amb regularitat**. Camina regularment i estigues actiu.

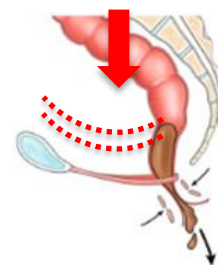


- ✓ Procura **no ingerir begudes excitants** com el cafè, el té, l'alcohol o les begudes gasoses. Són estimulants vesicals i intestinals que poden facilitar la incontinència urinària i fecal.
- ✓ Mantingues una **postura correcta** quan caminis o facis qualsevol activitat. T'ajudarà a tenir bé la bàscula pelviana i no forçaràs el sòl pelvià.
- ✓ Quan aixequis pes, riguis o tussis, **intenta contraure el sòl pelvià durant l'esforç**, com si aguantessis els gasos o tallessis la micció, i amaga la panxa.
- ✓ **Evita l'esport d'impacte** (córrer, saltar...), fer abdominals clàssics o aixecar pesos, sobretot si no tens del tot recuperada la musculatura abdominal.
- ✓ **Evita el sobrepès / obesitat**.

Postura correcta

**Per què no he de fer esport d'impacte i haig d'evitar el sobrepès?**

Tant l'esport d'impacte com el sobrepès augmenten la pressió abdominal i sobrecarreguen les estructures del sòl pelvià, facilitant o agreujant els símptomes d'incontinència.

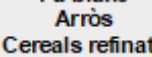
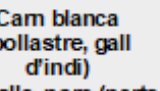


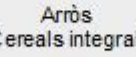
Com puc controlar la consistència de les femtes (evitar la impactació, restrenyiment i/o la diarrea)

Ideal aconseguir el **tipus 3-4**:

1		RESTRENYIMENT IMPORTANT (trossos durs i separats que passen amb dificultat)
2		RESTRENYIMENT LLEU (semblant a una salsitxa feta de fragments)
3		NORMAL (semblant a una botifarra amb esquerdes a la superfície)
4		NORMAL (semblant a una salsitxa o serp, llisa i tova)
5		FALTA DE FIBRA (trossos de massa pastosa amb vores definides)
6		DIARREA LLEUGERA (fragments pastosos amb vores irregulars)
7		DIARREA IMPORTANT (aquosa, sense trossos sòlids, totalment líquida)

Recomanacions dietètiques en casos de diarrea i incontinència anal (des de l'associació d'incontinència ASIA. <https://www.asiasuport.org/incontinencias-consejos-y-tratamientos/>):

ALIMENTS RECOMANABLES					
LACTIS	FARINACIS	VERDURES	CARN, PEIX i OUS	FRUITA	GREIXOS
 Llet sense lactosa  Llets vegetals  Iogurts  Formatge baix en greixos	 Pà blanc  Arròs  Cereals refinats  Llegums sense pell	 Pastanagues  Cebes  Carbassó  Carbassa  Patates	 Cam blanca (pollastre, gall d'indi)  Vedella, porc (parts poc greixoses)  Peix blanc i blau  Ous	 Pomes  Plàtans  Peres	 Oli d'oliva (preferible)

EVITA SEGONS TOLERÀNCIA				
LACTIS	FARINACIS	VERDURES	FRUITA	GREIXOS
 Llet de vaca  Gelats en base de llet  Formatges greixosos	 Pà  Arròs  Cereals integrals  Llegums senceres	 Coliflor  Bròquil  Carxofes  Espinacs  Enciam	 Maduixes  Aranyons / nabius  Prunes  Kiwis  Pinya  Taronges	 Fruits secs  Aliments processats

ALIMENTS	ACONSELLATS	A EVITAR (segons tolerància)
LACTIS	Llet sense lactosa o vegetal: ametlla, soja, arròs, ordi Iogurt Formatge baix en greixos	Llet Iogurt amb fibra, llavors, cereals, prunes... Gelats de base làctia Formatge greixosos
FARINACIS	Pa blanc del dia anterior o torrades o palets Cereals refinats tipus: flocs de blat, arròs inflat... Arròs o sèmola d'arròs o fideus d'arròs Civada, flocs de civada Garrofa en farina Sèmola de blat de moro, blat de moro Tapioca Pasta de tot tipus (fideus, meravel·la, pistons, macarons, espaguetis, canelons, espirals...) Patata Moniato Luca Llegums sense pell o passats pel passapurès	Cereals integrals (pa, pasta, arròs integral...) Muesli Pa amb llavors o grans (pipes, sèsam, lli...) Crispetes de blat de moro Llegums senceres
VERDURES / HORTALISSES	Pastanaga, ceba, carbassó, carbassa, puntes d'espàrrecs, cor de carxofa.	Col, coliflor, bròquil, fulles de carxofa, tija d'espàrrec, espinacs, bledes, card, ruibarbre, enciam, calcots, ceba tendra
CARN S, PEIXOS, OUS	Vedella, porc (parts magres poc greixoses) Pollastre, gall d'indi, conill Pernil salat o cuit o fiambre de gall d'indi o pollastre Peix blanc (lluç, rap, llenguado, gall, peixet, perca, mero, fletan, bacallà...) Ous de gallina o Codorniu Peix blau en cocció lleugera: planxa, fom, vapor, papillota	Cams greixoses (xai, cansalda, processats com salsitxes, botifarres...) Embotits greixosos o molt condimentats (xoriço, sobrasada, llonganissa...) Patès
FRUITA	Poma o pera sense pell, ratllada, bullida o en compota Nespre, papaia, aranyons/nabius Prèsec en almívar Plàtan madur Melmelada sense polpa, dolç de codony Llimona	Fruits secs (nous) i llavors (pipes, sèsam...) Fruits del bosc (moes, grosella, gerd...) Taronja, kiwi, prunes, figues, granades, pinya natural, caqui, maduixes, coco Fruita seca (prunes passes, figues seques...) Melmelades de fruites no aconsellables
GREIXOS	Oli d'oliva preferentment Oli de gira-sol Mantega, margarina	Aliments processats (snacks, patates xips, crackers...), contenen olis amb poder laxant Maionesa, salses
BEGUDES	Aigua Infusions: té, camamilla, menta poliol, til·la, marialluïsa, anís verd, melissa, rosa silvestre Sucs de fruita o hortalisses colats o líquids: pastanaga, poma, pinya Orxata de xufa Brou colat Begudes isotòniques (Gatorade®, Isostar®, Aquarius®...)	Cafè descafeïnat o normal (no més d'1 al dia) Sucs comercials, coles
COCCIONS	Lleugeres: planxa, fom, vapor, bullits, papillota	Fregits, guisats, sofregits
RECOMANACIONS GENERALS	* Prendre aliments i begudes a temperatura tèbia * Fer menjars poc voluminosos i repartits (5-6 al dia) * Es poden utilitzar condiments suaus: llorer, julivert, orenga, alfàbrega, fonoll, romaní, canella. * Assegurar una bona ingesta de líquids per compensar les pèrdues (beure volums petits i ben repartits) * Realitzar menjars repartits i no molt copiosos * Ingerir aliments amb antelació suficient a la pràctica d'exercici físic o a l'inici de la jornada laboral	* Prendre aliments a temperatura extrema (molt freds o molt calents) * Els edulcorants artificials que es troben en la majoria de productes light (xiclets o caramels sense sucre...) o per a diabètics poden provocar o empitjoren la diarrea. * Les begudes amb alcohol i el consum excessiu de xocolata i derivats poden causar deposicions més lleugeres. * Condiments forts (xile o curry) * Menjars molt especiats (p.e. mexicana...)