



Visite www.paralisis.org, la página de internet de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

Cuidado del intestino

El tracto digestivo es un tubo hueco que se extiende desde la boca hasta el ano. El intestino, la porción final del tracto, es donde se almacenan los productos de desecho de los alimentos digeridos hasta que se eliminan del cuerpo en forma de deposiciones o heces.

Se produce un movimiento intestinal cuando el recto (el último segmento del intestino) se llena y el músculo que rodea al ano (esfínter anal) se abre.

La parálisis a menudo daña los nervios que controlan el intestino. Si la lesión está por encima del nivel T-12, se puede perder la capacidad de sentir que el recto está lleno. El esfínter anal permanece apretado, sin embargo, de modo que los movimientos intestinales se producirán de forma refleja. Esto significa que, cuando el recto esté lleno, se producirá el reflejo de defecación. Esto se denomina intestino de neurona motora superior o reflejo. Se lo maneja activando el reflejo de defecación en momentos y lugares socialmente adecuados.

Una lesión de la médula espinal por debajo del nivel T-12 puede dañar el reflejo de defecación y relajar el músculo del esfínter anal. Esto se conoce como intestino de neurona motora inferior o flácido. El manejo de este tipo de intestino puede requerir intentos más frecuentes de vaciar el intestino y la extracción manual de las heces.

Al no poder controlar el esfínter se puede producir incapacidad de tener un movimiento intestinal. Esto puede producir la compactación de las heces y la retención de los desechos sólidos. La compactación puede ser grave si se produce en una porción alta del intestino.

La mejor manera de evitar accidentes intestinales es seguir una programación. Hay que enseñarle al intestino cuándo debe tener un movimiento.

Métodos para vaciar el intestino

Se debe individualizar el programa intestinal de cada persona, teniendo en cuenta el diagnóstico o el daño nervioso, así como otros factores.

La mayoría de las personas realizan su programa intestinal en un momento del día que se ajusta a sus hábitos intestinales anteriores y a su estilo de vida actual. El programa generalmente comienza con la inserción de un supositorio o una mini enema, seguida de un periodo de espera de aproximadamente 15 a 20 minutos, para permitir que el estimulante cumpla su función. Preferiblemente, esta parte del programa se debe realizar en el retrete.

Después del período de espera, se realiza una estimulación digital cada 10 o 15 minutos, hasta que el recto esté vacío. Las personas con intestino flácido con frecuencia omiten el supositorio o la mini enema y comienzan sus programas intestinales con estimulación digital o con extracción manual. Los programas intestinales típicamente requieren de 30 a 60 minutos para completarse.

Algunos mitos con respecto a los intestinos:

- No es necesario tener un movimiento intestinal diario para estar sano.
- Los intestinos se mueven más rápido después de una comida.
- La ingesta de medio galón (dos litros) de líquido por día ayuda a mantener las deposiciones blandas; el líquido tibio antes de tratar también ayudará al movimiento intestinal.
- Siga una dieta saludable que incluya fibras en forma de cereales con salvado, verduras y fruta. El salvado es una de las formas de laxante natural más baratas y que se obtienen más fácilmente.
- La actividad y el ejercicio promueven la buena salud del intestino.

Fuentes: Centro de Información sobre Lesiones en la Médula Espinal (Spinal Cord Injury Information Center), Escuela de Medicina de la Universidad de Washington/Departamento de Medicina de Rehabilitación

http://www.christopherreeve.org/site/c.lqLPIXOAKnF/b.4636817/k.6C49/Cuidado_del_intestino.htm

Enlaces (en español)

<http://www.pva.org/site/apps/ka/ec/product.asp?c=ajIRK9NJLcJ2E&b=6423003&en=8rJFKRMvE7KOL1MyF6ILJYOJLIJQLXOAKfKRJ8OQLvF&ProductID=895975>

Intestino neurogénico: lo que usted debe saber

Una publicación de la asociación Veteranos Paralizados de América (*Paralyzed Veterans of America*, PVA), disponible para descarga gratuita al ingresar su nombre y dirección de correo electrónico. Puede también comunicarse con la asociación y pedir un ejemplar impreso.

Tel.: 202-416-7651

http://www.drugs.com/cg_esp/intestino-neurog%C3%A9nico-despu%C3%A9s-de-una-lesi%C3%B3n-en-la-m%C3%A9dula-espinal-discharge-care.html

Intestino neurogénico después de una lesión en la médula espinal

Respuestas breves a preguntas frecuentes.

http://www.samfyr.org/publicaciones/intestino_neurogenico.pdf

Intestino neurogénico en el paciente con lesión medular

Una publicación de la Fundación Revivir (www.fundacionrevivir.org.ar), la cual se dedica a la rehabilitación de personas con discapacidades.

http://www.imagina.org/archivos/Vejiga_medular.pdf

La lesión medular: vejiga e intestino

Una publicación con ilustraciones que abarca el cuidado del intestino.

<http://www.aspaymalbacete.org/Disfunci%C3%B3n-Intestinal.php>

Lesión medular: disfunción intestinal

Breve artículo de la Asociación de Lesionados Medulares y Grandes Discapitados Físicos (ASPAYM) con recomendaciones para la dieta y los horarios.

<http://www.discapidadonline.com/lesion-medular-rehabilitacion-intestinal.html>

Lesión medular: rehabilitación intestinal

Presenta las complicaciones generales y recomendaciones para el tratamiento de ellas.

<http://www.minusval2000.com/investigacion/index.html#int>

Minusval2000: intestino y aparato urinario

Varios artículos relacionados con el intestino.

Enlaces (en inglés)

www.carecure.org

CareCure Community

CareCure Community presenta un foro con comentarios informativos sobre los intestinos y todos los temas relacionados con la parálisis.

<http://www.myvitalconnections.org/webmanualspreview.nsf/3478d43e5c5c8dcb85256ae60061f897/a80d151599e8078685256b4200537fcf!OpenDocument>

**Conexiones de aprendizaje del Centro Shepherd
(Shepherd Center Learning Connections)**

Un curso en línea para pacientes y sus familias. Consulte el Capítulo 3 para informarse sobre los intestinos.

www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=21574&site=1021&return=24467

Red de Información sobre Lesiones en la Médula Espinal de la Universidad de Alabama/Birmingham (Spinal Cord Injury Information Center)

Información clínica sobre el control de los intestinos y otros temas médicos relacionados con la parálisis. Incluye videos informativos.

La información que contiene este mensaje se presenta con el propósito de educarlo e informarlo acerca de la parálisis y sus efectos. Ninguna parte de este mensaje se debe interpretar ni está destinada al uso para diagnóstico o tratamiento médico. No se debe utilizar para reemplazar los consejos del médico o de cualquier otro prestador de salud calificado. Si tiene alguna pregunta relacionada con el cuidado de la salud, llame o visite a su médico o a otro prestador de salud calificado de inmediato. Consulte siempre al médico o a otro prestador de salud calificado antes de iniciar un nuevo tratamiento, dieta o programa de ejercicios físicos. Bajo ningún punto de vista ignore el consejo médico ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.