



Educación para el paciente

Enfermería de rehabilitación



Programa para el intestino para un vaciado regular del intestino

Usted puede acostumbrar a sus intestinos a seguir una rutina diaria. Tendrá que elegir una hora conveniente cuando esté en casa y se adapte a un horario diario. Muchas veces, el mejor momento es después de una comida o bebida caliente, tal como un café, té o chocolate caliente. Las bebidas calientes con cafeína ayudan a estimular el movimiento de las heces hacia el recto.

Su “programa para el intestino”

Muchas cosas pueden afectar su patrón usual para el vaciado de sus intestinos:

- Actividad reducida.
- Una enfermedad o lesión.
- Cambio en los alimentos que usted ingiere.
- Tono del músculo abdominal reducido.
- Disminución o ausencia de la sensación.

Un “programa para el intestino” puede ayudarle a establecer un patrón regular de movimiento del intestino. Esto le ayudará a prevenir el estreñimiento, accidentes del intestino y evitar la irritación de la piel.

Usted puede acostumbrar a sus intestinos para seguir una rutina diaria. Tendrá que elegir una hora conveniente cuando esté en casa y se adapte a su horario diario. Muchas veces, el mejor momento es después de una comida o bebida caliente, tal como un café, té o chocolate caliente. Las bebidas calientes con cafeína ayudan a estimular el movimiento de las heces hacia el recto.

Usted también debería comer bastante fruta y fibra, tal como cereal de salvado, ciruelas pasas o naranjas frescas. Puede encontrar que ciertos otros alimentos también funcionan bien para usted.

Si usted está bajo un programa regular del intestino, tenga cuidado al tomar algunos medicamentos los cuales pueden retardar los movimientos del intestino y causar estreñimiento. Los ejemplos de medicamentos que estriñen son:

- Calmantes narcóticos como la codeína o la oxicodona.
- Ditropan.

Su proveedor de atención a la salud puede instruirle que use medicamentos tales como Colace o Metamucil, los cuales ayudan a mantener las heces blandas. No se aconseja el uso rutinario de laxantes como la leche de magnesia, Ex-lax o enemas debido a que pueden dañar sus intestinos.

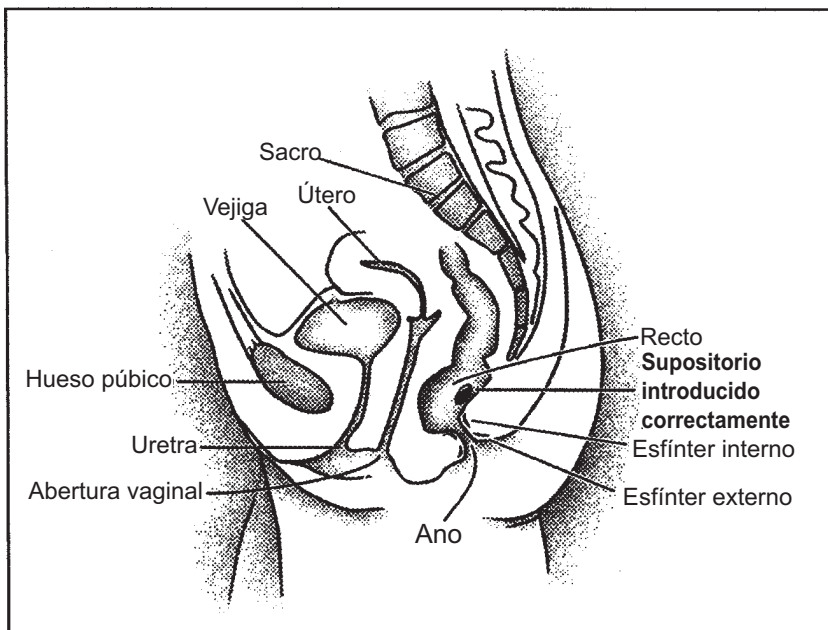
Su proveedor de atención a la salud puede también instruirle que use un supositorio de glicerina, Dulcolax o “Magic Bullet” o un Enemeez como parte de su programa para el intestino.

Para comenzar su programa para el intestino, usted necesitará:

- Un inodoro, un inodoro portátil al lado de la cama o una almohadilla de protección si está en cama.
- Guantes desechables; lubricante soluble en agua o gelatina de xilocaína.
- Un supositorio o Enemeez si es necesario.
- Paños para lavarse limpios.

Pasos:

1. Planifique su programa para el intestino para 10 a 20 minutos después de comer una comida o beber una bebida caliente.
2. Recuéstese de costado en su lado izquierdo en la cama. Esto ayuda a que las heces entren en el recto.
3. Coloque una almohadilla de protección debajo de sus glúteos.
4. Póngase guantes. Lubrique su supositorio con un lubricante soluble en agua, como K-Y o Surgilube. Si tiene problemas con dolor rectal, su proveedor de atención a la salud podría indicarle que use gelatina de xilocaína para la lubricación.
5. Inserte el supositorio dentro del recto, de tal manera que esté más allá de los esfínteres externo e interno (vea la imagen en la próxima página).



Vista transversal del recto y dónde insertar el supositorio.

6. Asegúrese de que el supositorio esté colocado contra la pared del recto. Se disolverá lentamente y comenzará a surtir efecto. ESPERE – podría tener que esperar de 5 a 30 minutos para que el supositorio se disuelva. El Enemeez surte efecto en 5 a 10 minutos.
7. Cuando esté listo, levántese para ir al inodoro portátil o el inodoro. El sentarse derecho estimulará el vaciado del intestino. Si tiene que quedarse en cama, el recostarse sobre el lado izquierdo da mejor resultado.
8. Revise que el recto se haya vaciado usando un dedo con guante lubricado. Inserte suavemente el dedo dentro del canal anal y mueva lentamente el dedo en forma circular. Esta dilatación leve de los esfínteres ayuda a estimular el vaciado del intestino. Esta técnica se denomina “estimulación digital” o simplemente “dígitos”. Dígitos es otro nombre para el dedo.
9. Continúe haciendo la estimulación digital cada 5 a 7 minutos.
10. En el supuesto caso de que, después de dos digitales, el recto está vacío, su programa para el intestino se ha completado y usted podrá terminar limpiando el área cuidadosamente.

Notifique a su proveedor de atención a la salud si nota:

- Estreñimiento persistente.
- Diarrea persistente.
- Dolor.
- Sangre en las heces.
- Heces negras y alquitranadas.
- Hemorroides.

¿Preguntas?

Llame al 206-598-4295

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o preocupaciones. El personal de la Clínica de UWMC está también disponible para ayudarle en cualquier momento.

**Clínica de
Rehabilitación
206-598-4295**

Notas



The Bowel Program for Regular Bowel Emptying

You can train your bowels to follow a daily routine. You need to pick a regular time that will work at home and fits your daily schedule. Often the best time is after a meal or a warm drink like coffee, tea or hot chocolate. Hot drinks with caffeine help to stimulate movement of stool towards the rectum.

Your “Bowel Program”

Many things can affect your usual pattern of emptying your bowels:

- Decreased activity.
- An illness or injury.
- Changes in the foods you eat.
- Decreased abdominal muscle tone.
- Decreased or absent sensation.

A “bowel program” can help you establish a regular pattern of bowel movements. This will help prevent constipation, bowel accidents, and to avoid skin irritation.

You can train your bowels to follow a daily routine. You need to pick a regular time that will work at home and fits your daily schedule. Often the best time is after a meal or a warm drink like coffee, tea or hot chocolate. Hot drinks with caffeine help to stimulate movement of stool towards the rectum.

You should also eat plenty of fruit and fiber such as bran cereal, prunes, or fresh oranges. You may find that certain other foods also work well for you.

If you are on a regular bowel program, be careful about taking some medications, which can slow down bowel movements and lead to constipation. Examples of constipating medications are:

- Narcotic pain relievers like codeine or oxycodone.
- Ditropan.

Your health care provider may instruct you to use medications such as Colace or Metamucil, which help to keep the stool soft. Routine uses of laxatives like Milk of Magnesia, Ex-lax or enemas are not advised because they can damage your bowels.

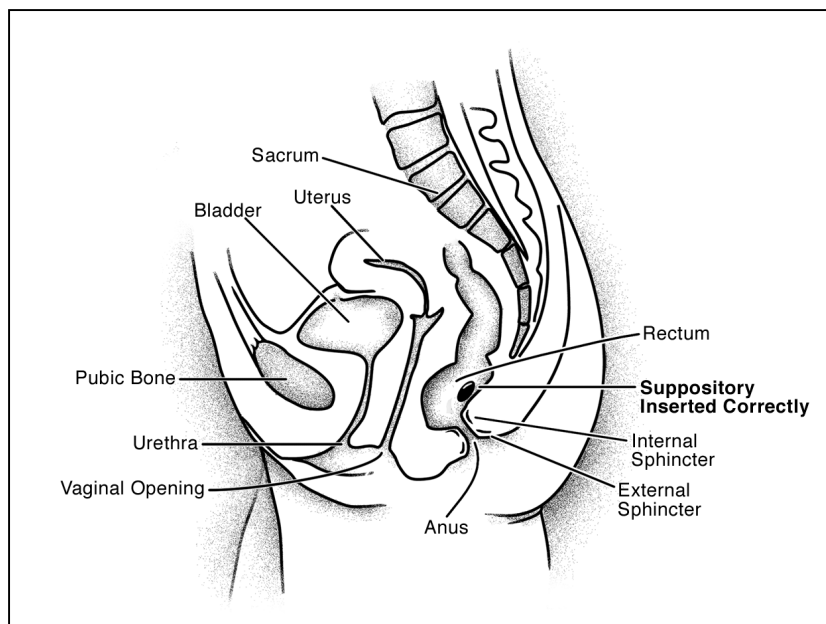
Your health care provider may also instruct you to use a glycerin or Dulcolax or “Magic Bullet” suppository or a Enemeez as part of your bowel program.

To start your bowel program, you will need:

- Toilet, bedside commode or protective padding if in bed.
- Disposable gloves; water-soluble lubricant or Xylocaine jelly.
- Suppository or Enemeez if needed.
- Clean washcloths.

Steps:

1. Plan your bowel program for 10 to 20 minutes after eating a meal or drinking a hot drink.
2. Lay on your left side in bed. This helps the stool to enter the rectum.
3. Place a protective pad under your buttocks.
4. Put on gloves. Lubricate your suppository with a water-soluble lubricant like K-Y or Surgilube. If you have a problem with rectal pain, your health care provider may tell you to use Xylocaine jelly for lubrication.
5. Insert suppository into the rectum so that it is beyond the external and internal sphincters (see picture on next page).



Cross-sectional view of the rectum and where to insert suppository.

6. Make sure the suppository is placed against the wall of the rectum. It will slowly dissolve and begin to work. WAIT – you may need to wait 5 to 30 minutes for the suppository to dissolve. Enemeez works in 5 to 10 minutes.
7. When ready, get up to the commode or toilet. Sitting up will promote bowel emptying. If you must stay in bed, lying on the left side works best.
8. Check the rectum for emptying using a lubricated, gloved finger. Gently insert the finger into the anal canal and slowly move the finger in a circle. This slight stretching of the sphincters helps to stimulate bowel emptying. This technique is called “digital stimulation” or simply “digitals.” Digit is another name for finger.
9. Continue to do digital stimulation every 5 to 7 minutes.
10. If, after 1 or 2 digitals, the rectum is empty, your bowel program is completed and you should finish by gently cleaning the area.

Notify your health care provider if you notice:

- Persistent constipation.
- Persistent diarrhea.
- Pain.
- Blood in the stool.
- Tarry, black stools.
- Hemorrhoids.

Questions?

Call 206-598-4295

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC Clinic staff are also available to help at any time.

Rehabilitation Clinic
206-598-4295

Notes
