

## RECOMENDACIONES PARA LA ELIMINACIÓN DE HECES Y ORINA

*La eliminación puede ser controlada o puede no intervenir la voluntad*

La eliminación de las heces y de la orina, puede ser controlada o que se escape de nuestra voluntad (INCONTINENCIA):

- ✓ En el caso de que controle la eliminación, tenga en cuenta la regularidad con que lo hace y que la piel de la zona genital y urinaria se mantenga limpia y seca.
- ✓ Si padece incontinencia urinaria y/o fecal, consulte a las/os profesionales sanitarios y siga las sus instrucciones. En este caso es especialmente importante prestar atención a la protección de la piel que pueda estar en contacto con orina y/o heces. Utilice todos los accesorios que faciliten el cuidado.

Para facilitar la **evacuación de orina y heces** de forma regular:

- ✓ Siéntese en el inodoro (W.C.) a la misma hora todos los días.
- ✓ En el caso de eliminación de heces, es conveniente que sea después de una comida, preferentemente del desayuno.



Si padece estreñimiento, tenga en cuenta las siguientes **recomendaciones**:

- ✓ Beba agua a lo largo del día procurando mantener una buena hidratación. Es importante que ingiera líquidos como caldos, infusiones o zumos.
- ✓ Lleve una dieta rica en alimentos con fibra como cereales integrales, verduras, frutas con piel y legumbres.
- ✓ Incluya en el desayuno zumo de naranja, ciruelas pasas hidratadas y/o un kiwi.
- ✓ Evite el sedentarismo, si no puede moverse, masajee su abdomen con movimientos circulares en el sentido de las agujas del reloj.
- ✓ Consulte con su médico la medicación que puede favorecer el estreñimiento y las recomendaciones que debe tomar para resolverlo.

