

Programa intestinal:

Lesión neurológica motriz inferior

Entendemos que usted se encuentra en un momento de su vida en el que ir al baño es algo en lo que no quiere pensar. Después de una lesión en la médula espinal, la forma en que funciona su organismo cambia y ahora se enfrenta no solo a pensar en ir al baño sino que, a veces, siente que toda su vida gira en torno a eso. Este documento le presentará lo que compone un programa intestinal.

¿Qué es un programa intestinal?

El funcionamiento saludable del sistema intestinal es la combinación de muchos factores. Además de establecer un programa intestinal consistente, prestar atención a la dieta, la ingesta de líquidos, realizar actividades y los medicamentos desempeñan un papel en el mantenimiento de intestinos sanos.

El programa intestinal establece un tiempo regular para estimular los intestinos y causar el movimiento intestinal. El objetivo principal de un programa intestinal es promover el vaciado regular de los intestinos para la limpieza y la salud. Establecer un programa intestinal le ayudará a evitar movimientos intestinales involuntarios, estreñimiento y una repercusión en los intestinos.

Lesiones neurológicas motrices inferiores (LMN)

El primer paso para establecer un programa intestinal es comprender su lesión en la médula espinal y cómo la misma afecta su organismo.

- **Las lesiones neurológicas motrices inferiores (LMN)** se encuentran en T12 y debajo. Los músculos están flojos y los movimientos intestinales involuntarios son muy comunes debido a que el colon ha perdido su tono muscular. Los músculos están flácidos. Las personas con lesiones LMN pueden no responder a las intervenciones intestinales habituales tales como la estimulación digital o los supositorios porque el arco de reflejo de la columna ha disminuido o está ausente. El objetivo del cuidado de los intestinos para una persona con función LMN es mantener las heces bien formadas y la cámara rectal limpia para prevenir movimientos intestinales involuntarios (cuando las heces salen accidentalmente). Las personas con este tipo de lesiones a veces cuentan con un programa intestinal una o dos veces al día, para mantener el colon inferior libre de heces. Los movimientos intestinales involuntarios pueden

El contenido de este documento es sólo para propósitos de información general y no es un sustituto del consejo o tratamiento médico profesional para condiciones médicas específicas. La lectura de este documento no implica ni establece ninguna relación profesional. No debe utilizar esta información para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad sin consultar con un proveedor calificado de atención de la salud. Muchos de los recursos a los que se hace referencia no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume ninguna responsabilidad por ningún material de terceros o por ninguna medida o falta de ella tomada como resultado de cualquier contenido o sugerencia hecha en este documento y no debe confiarse en el mismo sin una investigación independiente. La información en esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y, de ningún modo, representa una recomendación o un aval de Craig Hospital.

conducir a posibles problemas de piel y a problemas de calidad de vida que pueden incluir exceso de tiempo en la limpieza y aislamiento social. Realizar una revisión rectal después de cada comida es beneficioso para ayudar a evitar estos problemas.

Con las lesiones neurológicas motrices inferiores, el objetivo es que las heces formadas sean firmes pero no duras. Generalmente no se utilizan supositorios. Las técnicas efectivas pueden incluir una suave maniobra de Valsalva, cambios de peso y tomar una bebida caliente antes del programa intestinal, para maximizar la respuesta gastrocólica. La respuesta gastrocólica o reflejo, se activa al comer y produce la compresión del intestino delgado y del colon, moviendo así las heces hacia delante. Algunas veces, los medicamentos pueden ser una ayuda en la evacuación de las heces.

Para realizar una maniobra de Valsalva, bloquee el aire en su garganta mientras que al mismo tiempo trata de expulsar el aire mientras inhala, aumentando así la presión en su abdomen.

Cómo obtener la consistencia correcta...

Como ya hemos mencionado, el objetivo principal de un programa intestinal es promover el vaciado regular de los intestinos. Muchos factores desempeñan un papel en el desarrollo del programa intestinal, los cuales afectan la consistencia de sus heces. Dichos factores incluyen:

- Dietas e ingesta de líquidos
- Actividad
- Horario del programa
- Posición y otras ayudas.
- Medicamentos

Dieta e ingesta de líquidos

Comer una variedad de alimentos durante el día le dará a su organismo los nutrientes que necesita. La experiencia también le enseñará qué clase de alimentos son más propensos a dañar su programa intestinal. Una dieta bien equilibrada y los líquidos adecuados le ayudarán a lograr que su programa intestinal sea un éxito.

Fibra

La fibra es extremadamente importante en el funcionamiento regular de los intestinos. El organismo no digiere inmediatamente la fibra, es por eso que permanece en el colon. Piense en las fibras como en esponjas, ya que les encanta absorber el agua. Si tiene suficiente agua en su dieta, las fibras se vuelven blandas y abultadas y los movimientos intestinales son fáciles de pasar. Si no tiene suficiente agua en su dieta, las fibras se vuelven realmente duras y compactas y pueden provocar estreñimiento o incluso un bolo fecal.

Después de una lesión en la médula espinal, Craig Hospital generalmente recomienda de 20 a 25 gramos de fibra en su dieta diaria. Algunas de las cosas que puede hacer para aumentar su ingesta de fibras incluyen comenzar su día con un recipiente de cereal con alto contenido de fibras. Deberá comenzar a leer los lados de las cajas ya que no todos los cereales tienen la misma cantidad de fibras. Algunos cereales vendrán con 10 a 12 gramos de fibra en cada porción. Esto es bueno porque con una porción está consumiendo casi la mitad de su ingesta diaria de fibra.

Programa intestinal para lesiones LMN

Puede elegir alimentos que sean sanos y sabrosos. Elegir pan de trigo integral, pastas o arroz integral le aportará más fibra que sus contrapartes blancas. La pirámide de la guía de alimentos recomienda cinco porciones de fruta y cinco porciones de verduras al día. Una porción es equivalente a ½ taza, dependiendo del tamaño, una fruta puede contar como dos o tres porciones. Intente comer aproximadamente 2 y 1/2 tazas de verduras por día y 2 y 1/2 tazas de frutas por día y que las verduras tengan un alto contenido de fibra.

Otros alimentos con alto contenido de fibra son los frijoles, las nueces y las semillas, como por ejemplo, las almendras, el sésamo, los maníes, las nueces pecanas, las avellanas, palomitas de maíz y las papas asadas con piel.

Agua

El agua es generalmente subestimada como un nutriente. Nuestros organismos están compuestos por más de 70% de agua. Si no toma suficiente agua puede deshidratarse muy fácilmente. La deshidratación también puede aumentar el riesgo de cálculos en la vejiga, infecciones del tracto urinario y estreñimiento.

Restricciones en los líquidos

A veces la gente padece un desequilibrio de electrolitos si toma demasiada agua. Si usted tiene una condición médica sobre la que su médico le ha dicho que limite la cantidad de agua que toma, debe hablar con su médico sobre cualquier problema intestinal y desarrollar un plan con dicho médico.

Si aumenta su ingesta de fibra, también deberá asegurarse de estar tomando suficiente agua en su dieta. Si no tiene restricciones en cuanto a líquidos, le recomendamos tomar de dos a tres litros de agua por día. Esto equivale a, aproximadamente, 66 a 100 onzas de agua o de ½ a ¾ de galón por día. Una forma de controlar cuánto toma es utilizar una botella de agua y saber cuánto líquido entra en ella.

Las bebidas con cafeína no ayudan a satisfacer sus necesidades de ingesta de agua, de hecho, pueden hacer que pierda el líquido que está tomando. Controle el color de la orina para asegurarse de que está tomando lo suficiente. La orina de color amarillo pálido es la ideal.

La sed no es un buen síntoma de deshidratación. ¿Esto le resulta extraño? Mucha gente nunca se siente “sedienta” cuando necesitan agua. Así que tenga algo para tomar en todo momento, especialmente cuando se encuentre al aire libre, en el calor.

Actividad

Toda la actividad física estimula el funcionamiento intestinal, ya sean deportes competitivos o actividades de la vida diaria como viajar. Tan sólo levantarse y salir de la cama es una actividad importante para la salud y el bienestar general. Participar de deportes y ejercicios es una forma de aumentar la actividad física pero, incluso levantarse e ir a la escuela, a trabajar o a realizar diversas actividades de esparcimiento es útil. Sea cual sea la actividad que elija, hágala. La actividad ayuda a la mente así como también al cuerpo. Usted se sentirá bien en general y mantendrá activos los movimientos intestinales.

Algunas veces los problemas de salud no le permiten ser tan activo como solía serlo. Por ejemplo, si desarrolla dolor en la piel y debe quedarse en cama descansando, esta disminución en la actividad ralentizará el movimiento de los intestinos. Esto puede producir estreñimiento y otros problemas intestinales. Si su nivel de actividad cambia por algún motivo, espere que el programa intestinal se vea

también afectado también. Es posible que deba realizar ajustes en otras áreas para mantener la consistencia intestinal adecuada para el nivel de su lesión.

Medicamentos

Los medicamentos que está tomando pueden tener efectos secundarios que pueden influenciar la evacuación intestinal. Por ejemplo: los medicamentos para el dolor pueden producir estreñimiento mientras que los antibióticos pueden producir diarrea. Consulte con su médico o farmacéutico cuando comience a tomar un nuevo medicamento para ver cómo puede afectar su funcionamiento intestinal.

A veces puede utilizar medicamentos para ayudar al funcionamiento de los intestinos. Como con todos los medicamentos, conozca el propósito, el nombre, la dosis, la frecuencia y cualquier efecto secundario del medicamento. Ser consistente con los medicamentos que toma es muy importante. Esto le ayudará a entender el efecto que tendrán en su programa intestinal.

Horario del programa

Su programa intestinal debe realizarse a horarios regulares para que tenga éxito. Por consiguiente, es importante utilizar el mismo método, a la misma hora, todos los días. Algunas personas encuentran el horario después del desayuno o de la cena como el más conveniente y natural para el movimiento intestinal. Esto le permite aprovechar la función normal de reflejo del intestino que aumenta después de comer. El programa intestinal debe durar una hora como mucho.

Llevará tiempo establece un programa intestinal regular y hacer que su sistema se programe en un cronograma regular. Será importante que mantenga un horario regular para realizar el programa intestinal porque sus intestinos, eventualmente, se acostumbrarán a la evacuación a esa hora. Trate de mantener el horario de su programa intestinal dentro de las dos horas de su horario programado. Si lo saltea o lo realiza muy tarde, correrá el riesgo de experimentar un movimiento intestinal involuntario.

Posición del programa intestinal

Sentarse durante el programa intestinal es la mejor posición ya que la gravedad puede ayudar en el proceso de eliminación. Si debe quedarse en la cama durante su programa intestinal debido a una enfermedad, problemas en la piel u otros motivos, entonces recuéstese sobre su lado izquierdo. El intestino grueso se vacía hacia el lado izquierdo de su estómago entonces, si se recuesta para realizar el programa intestinal, funciona mejor si lo hace del lado izquierdo.

Largo de las uñas

El largo de las uñas no debe superar el $\frac{1}{4}$ de pulgada a partir de la punta del dedo. Las uñas, tanto naturales como artificiales, deben mantenerse limpias y se deben utilizar guantes. Se debe lavar las manos con cada cambio de guantes. Las uñas pintadas no deben tener el esmalte saltado o agrietado. La estimulación digital no debe hacerse muy vigorosamente.

Palabras finales...

Muchos son los factores que determinan la gestión saludable de los intestinos. Ir al baño es necesario para la limpieza y el mantenimiento de la salud. El vaciado regular de los intestinos es el objetivo principal de un programa intestinal. Ser consistente con la dieta, los líquidos, la actividad, los medicamentos, el horario y la ubicación, le ayudará a lograr la consistencia deseada para su lesión y su programa intestinal.

Cuanto más constante sea con cada aspecto de su programa intestinal, más consistentes serán los resultados. Cualquier cambio, no importa cuán pequeño sea, puede tener una gran repercusión en sus resultados intestinales. ¡Decida cómo hará el programa y sea constante!