

Toallas para incontinencia y cuidado del periné

Una guía para mujeres

1. ¿Cuan común es la incontinencia urinaria?
2. ¿Qué tipos de toallas para incontinencia hay disponibles?
3. Como escoger y usar toallas de incontinencia
4. ¿Cómo se deben almacenar las toallas de incontinencia?
5. ¿Cómo debe cuidarse la piel?

¿Cuan común es la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria es una condición común que afecta 1 de 3 mujeres. Mucha gente que tiene incontinencia no busca ayuda. Existen diferentes tipos de incontinencia y múltiples causas. Con asesoramiento correcto y plan de tratamiento, la incontinencia se puede curar. Por lo tanto, se recomienda solicitar ayuda. Cuando no se puede obtener continencia completa o no hay interés de tratamiento quirúrgico, el uso de toallas de incontinencia es una opción.

¿Qué tipos de toallas para incontinencia hay disponibles?

Hay muchas marcas de toallas de incontinencia. Las toallas se pueden comprar en supermercados, farmacias y en la web. Algunos proveedores de salud pueden ofrecer un servicio de incontinencia que provee dichas toallas. Esto generalmente depende en el nivel de incontinencia y es secundario a un tratamiento de incontinencia que no ha sido completamente exitoso.

Existen dos tipos principales de toallas de incontinencia: toallas de tela y toallas desechables. Toallas de tela pueden ser construidas en pantalones o ropa interior (Figura 1) o colocadas en los pantalones o ropa interior.



Figura 1

Las toallas construidas en pantalones/ropa interior vienen en una variedad de tamaños basados en medidas de cintura y caderas. Las toallas de tela son lavables y adecuadas para incontinencia urinaria leve o moderada.

Las toallas desechables (Figuras 2a y 2b) pueden aguantar diferentes cantidades, así como diferentes niveles de habilidad/agilidad.



Figura 2a



Figura 2b

Las toallas desechables consisten de diferentes capas (Figura 3). Tienen una hoja plástica ventilada de soporte y una capa que al lado de la piel permite el drenaje de orina y evita que esta se filtre de nuevo hacia la piel. Pulpa, como lana de algodón, se coloca entre estas dos capas. La pulpa contiene polímeros súper absorbentes que ofrecen absorción donde es necesaria. Los polímeros atrapan la orina.

Aquellos que cursan con incontinencia pueden ser tentados a usar toallas sanitarias para contener la orina. Esto tiende a no ser exitoso ya que las toallas sanitarias están diseñadas para absorber y contener sangre y no orina, la cual es más líquida. Por lo tanto, las toallas de incontinencia urinaria son una opción más adecuada. Algunas personas usan más de una toalla sanitaria a la vez para contener el líquido, pero esto tampoco es recomendable.



Figura 3

Como escoger y usar toallas de incontinencia

Los fabricantes de toallas ofrecen un rango extenso de productos con diferente capacidad para el nivel de incontinencia (ligera a severa). Cuando escoges la capacidad de la toalla, tener en mente la cantidad y tipos de líquido que tomas, cuan frecuente tienes incontinencia y si es posible, un estimado de la orina perdida cuando la incontinencia ocurre. Generalmente no hay necesidad de cambiar la toalla cada vez que hay incontinencia. La mayoría de productos tienen un indicador de humedad que identifica cuando cambiar la toalla. No es recomendable cambiar

toallas con polímeros súper absorbentes frecuentemente ya que los polímeros atrapan humedad y pueden reseca la piel.

Las toallas desechables vienen en diferentes formas y tamaños. Mientras más absorbente sea la toalla, más grande será. Las toallas de inserción son diseñadas para ponerlas en pantalones regulares, ropa interior o pantalones ajustados (esto se conoce como un sistema de 2 piezas). El fin es que las toallas queden ajustadas cómodamente al área genital para evitar la pérdida de orina. Los fabricantes tendrán su propia guía para el uso de toallas. Si usa toallas de pantalones ajustados, la medida de las caderas y la cintura es necesaria. Pérdida de orina puede ocurrir si la toalla no está bien ajustada.

Toallas “pull-up” también son disponibles y dan la sensación de estar usando pantalones o ropa interior (Figura 4). Estos vienen en diferentes tamaños y capacidades y también requieren medidas de la cadera y la cintura para asegurar un ajuste apropiado. Pantalones “pull-up” suelen ser menos absorbentes que el sistema de dos piezas.

Para individuos con discapacidad, existen toallas “todo en uno” y con correa. Las toallas con correa facilitan ir al baño para personas que necesitan levantarse para orinar. Estas toallas varían en tamaño y capacidad por lo que medidas de cadera y cintura son necesarias para tener ajuste apropiado.

Si escoge toallas de tela, debe lavarlas antes de usarse para activarlas. NO use acondicionador de tela ya que esto hace que las toallas sean a prueba de agua y no sean efectivas.



Figura 4

¿Cómo se deben almacenar las toallas de incontinencia?

Es recomendado que las toallas de incontinencia se almacenen en un ambiente seco y mantenerlas en el empaque que las trae. Las toallas se deben sacar una a una mientras son utilizadas. No aplaste las toallas porque puede romper la pulpa y hacerla menos efectiva.

¿Cómo debe cuidarse la piel?

Existen toallas de incontinencia capaces de aguantar diferentes cantidades. Puede ser tentador usar la toalla más absorbente para dar la sensación de seguridad, pero esto puede afectar la salud de su piel.

Cuando las toallas son correctamente utilizadas y puestas no debe haber olor. El olor ocurre cuando el aire se mezcla con la orina. Es importante limpiar la piel cuando se cambian las toallas. Un limpiador que tenga un pH de 4-6 es recomendado para prevenir hacer daño a la piel. Usar toallas de bebé para limpiar la piel no es recomendado, pero existen toallas y limpiadores especializados para pacientes con incontinencia.

Mantener una dieta saludable y balanceada ayuda a mantener la piel en condición óptima. Tomar 20-30 mL/kg diarios y evitar la cafeína y endulzantes artificiales ayuda a prevenir la deshidratación.

Cuando use cremas de barrera, evite cremas basadas en aceite ya que estas pueden afectar la absorción de las toallas creando una barrera impermeable sobre la toalla y así manteniendo la piel mojada con orina. Si la protección en la piel es necesaria, una capa en forma de espuma, espray, toallas o crema de barrera que forman capas son recomendables. Discuta con su proveedor de salud donde puede obtener estos productos. En general, los productos de barrera se usan limitadamente y siguiendo las recomendaciones del fabricante.

Para más información visite www.yourpelvicfloor.org.