



Hábitos al ir al baño:

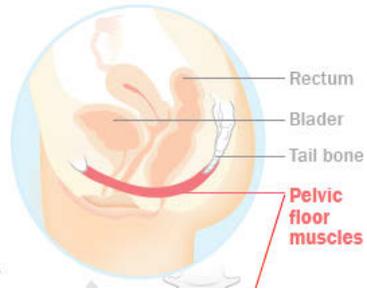
Solo use el baño cuando realmente deba ir. Cuando esté en el inodoro, colóquese inclinándose hacia adelante unos 30 grados, apoyando los codos en los muslos y levantando las rodillas por encima del nivel de las caderas con un taburete. No se sienta en el inodoro ni se esfuerce durante mucho tiempo.



Cuidado de la piel perianal:

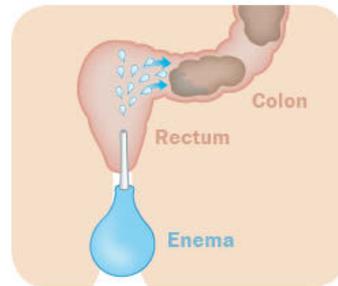
Para limpiar la piel, use agua tibia una o dos veces al día o después de cada defecación. También puede usar una ducha de mano, un bidé o un lavabo de asiento. Se recomienda evitar las toallitas higiénicas húmedas, pero si decide usarlas, elija toallitas sin alcohol, sin fragancia y desechables.

También puede usar cremas para la piel como Zincofax sin fragancia, pasta de ihle, Sudacream, Calmoseptine y Coloplast Citrix Acid Barrier



Ejercicios del piso pélvico:

Apriete y levante el ano hacia la pelvis como si estuviese aguantando gases o heces. Trate de no apretar los músculos de los glúteos ni los músculos del estómago. Apriete durante 8 segundos, o todo el tiempo que pueda, luego relájese durante 10 segundos y repítalos 10 veces. Acostumbre a hacer esto 3 veces al día.



Irrigación transanal (TAI, por sus siglas en inglés):

La TAI puede ser algo que su médico le recomiende. Es cuando el agua a temperatura corporal pasa a través de un tubo hacia el recto, se bombea a través del colon y luego se expulsa sobre el inodoro. Esto lo puede hacer usted en casa después de que una enfermera u otro proveedor de atención médica le enseñe cómo hacerlo.



GUIA PRACTICA DEL MANEJO SIMTOMÁTICO Para el Síndrome de Resección Anterior Baja

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, las estrategias enumeradas a continuación describiendo los síntomas que está sintiendo pueden ayudarle. Los detalles elaborados de cada estrategia se pueden encontrar más adelante en el folleto bajo el encabezado correspondiente.



Dieta:

Tome 8 vasos de agua al día, coma porciones más pequeñas con más frecuencia (6 comidas pequeñas) y use un diario de dieta para identificar los desencadenantes de los síntomas. Ejemplos de alimentos desencadenantes son: uvas, duraznos, ciruelas, bayas, frutos secos, brócoli, coliflor, repollo, cebollas, frijoles, nueces, semillas, cereales de salvado, pan integral, maíz, alimentos picantes, sorbitol, cafeína y alcohol.



Medicamentos útiles:

Imodium (loperamida) es lo mejor para disminuir el tránsito de las heces en el intestino. Tómelo 30 minutos antes de una comida. No tome otro hasta que haya defecado y no tome más de 16 mg por día.

Gas-X (simeticona) puede ayudar a aliviar los síntomas de los gases.

Otros medicamentos que pueden ser útiles incluyen Lomotil (difenoxilato), Elavil (amitriptilina) y Questran o Cholamine (colestiramina).



Comer mucha fibra soluble:

Ejemplos de alimentos ricos en fibras solubles son la avena, la cebada, el centeno, las legumbres y las frutas peladas. Evite las fuentes de fibra insoluble como los panes integrales, el salvado, el maíz, algunos frutos secos y las semillas.

Algunas marcas de suplementos de psyllium son Metamucil, Benefiber y Konsyl. Debes esparcir el polvo sobre los alimentos en lugar de mezclarlo con agua. No tomar más de 10 g al día. No se debe tomar con mucha agua, dado que el objetivo es absorber el exceso de agua.



Estrategias Sociales:

Organice sus actividades en torno a sus hábitos intestinales típicos. Usar ropa protectora, almohadillas o calzoncillos. Llevar ropa interior extra, cremas y medicamentos. Conocer la proximidad del aseo más cercano.