


Cuidados en el intestino neurógeno reflejo

Autor: Dr Manuel Bea.

Fecha de edición: enero, 2017.

La zona dañada en la médula espinal es importante para conocer cómo se va a comportar el intestino neurógeno y que cuidados tendréis seguir para controlarlo. Las lesiones medulares cervicales y dorsales alteran las conexiones nerviosas del intestino con el cerebro. Sin embargo, los nervios sacros no están dañados. En esta zona sacra se localizan centros y reflejos nerviosos esenciales para la defecación. Es lo que conocemos como **intestino neurógeno reflejo**. Puede que las sensaciones o ganas de ir al váter no se noten, pero el funcionamiento reflejo de la defecación está conservado. Por eso tendréis que aprender a controlarlo. El esfínter anal, la puerta que abre o cierra la expulsión de las heces también se altera. En estas lesiones el esfínter tiende a estar cerrado. Tendremos que aprender a relajarlo para facilitar la defecación.

A continuación vamos a repasar las recomendaciones que debéis conocer para controlar vuestro intestino neurógeno reflejo.

 Si dudáis sobre el tipo de intestino neurógeno que tenéis, consultadlo con el personal de Rehabilitación que os atiende.

Al final de este apartado podréis repasar los mensajes más importantes, las cosas que tenéis que recordar. También podréis repasar vuestros conocimientos con unas preguntas sencillas para poner a prueba lo que habéis aprendido.

Índice del apartado

¿Cuándo debo defecar?

¿Dónde debo defecar?

¿Cómo puedo provocar la deposición?

¿Qué consistencia deben tener las heces?

¿Qué pasos debo seguir cada vez que voy a defecar?

Mensajes importantes para recordar

Preguntas sobre cuidados del intestino neurógeno reflejo

¿Cuándo debo defecar?

Si tienes un intestino neurógeno reflejo debes defecar **todos los días o a días alternos**. Uno u otro ritmo dependerá de tus preferencias o de tus costumbres. Defecar menos de tres veces a la semana no es recomendable pues favorece el estreñimiento.

Sobre el **momento del día** para defecar, **lo ideal es que sea siempre el mismo**. De esa forma, el intestino tenderá a coger "un hábito" y a regularse. Algunos elegiréis la mañana, para después hacer el aseo personal. Otros preferiréis la tarde o la noche porque tenéis más tiempo. Dependerá de costumbres o preferencias personales. Lo que si es conveniente es que lo hagáis después de comer o beber algo caliente para aprovechar el reflejo que ayuda a defecar tras las comidas.

¿Dónde debo defecar?

Sin duda, el sitio ideal para defecar es el váter. La posición sentada nos ayuda a expulsar las heces. Sin embargo, no siempre es posible. Algunos tetraplégicos o personas con problemas de movilidad pueden también defecar acostados. Si optamos por esta posición, es mejor estar acostados del lado izquierdo. Así se favorece el tránsito intestinal.

¿Cómo puedo provocar la deposición?

En el intestino neurógeno reflejo se puede estimular la deposición con un supositorio o con el estímulo digital.

- **Supositorio:** Los supositorios producen un estímulo químico en el recto. Así, facilitan la expulsión de las heces. Pueden tardar en hacer efecto de 15 a 30 minutos. Debes colocarlos pegados a la pared del recto.
- **Estímulo digital:** La estimulación digital relaja el esfínter y estimula la expulsión de heces. Debemos introducir en el recto un dedo cubierto por un guante, con abundante lubricante. Durante unos 20-30 segundos, realizamos un movimiento circular con el dedo. Este movimiento estimula la pared del recto. A los pocos segundos, lograremos una deposición. Puedes repetir la estimulación cada 5-10 minutos hasta evacuar por completo. Entre tres y seis estimulaciones suelen ser suficientes. Si no consigues defecar, no es conveniente repetir la estimulación digital más de 3 veces seguidas.

Hay personas que sólo necesitan el estímulo digital para lograr una deposición. Otros, inician la deposición con el supositorio y la completan con estímulo digital. El supositorio sólo no suele ser suficiente para lograr un buen vaciado del recto.

¿Qué consistencia deben tener las heces?

La consistencia ideal de las heces en el intestino neurógeno reflejo es con forma de salchicha, ni demasiado dura ni demasiado blanda. De esa forma, las heces se expulsan con facilidad con la menor estimulación rectal posible. Para conseguir esa consistencia habrá que controlar el agua que bebéis, la dieta con suficiente fibra y los laxantes si los necesitáis.

¿Qué pasos debo seguir cada vez que voy a defecar?

Hasta que no se adquiere una rutina, parecen muchas cosas las que hay que recordar cada vez que vais al váter. En el siguiente esquema podéis repasar los pasos a seguir para lograr una deposición efectiva si vuestro intestino neurógeno es reflejo. Algunos pasos son **obligatorios**. Los que se señalan como "**no obligatorios**" son opcionales y los podéis usar algunos y otros no. Todo depende de las recomendaciones que os dé el personal de Rehabilitación que os atiende, según vuestras necesidades concretas.

Hay que recordar también la necesidad de **extremar la higiene**. Debéis usar guantes desechables con abundante lubricante para la estimulación digital. También debéis lavar bien las manos antes de empezar y al finalizar la deposición.

Los pasos a seguir, serían:

1. Tomar un laxante estimulante entre 6 y 12 horas antes del momento elegido para defecar (**no obligatorio**).
2. Tomar algún alimento o bebida caliente 15-30 minutos antes de ir al váter (**no obligatorio**).
3. **Transferir al váter o acostarse del lado izquierdo.**
4. Poner un supositorio o mini enema y esperar a que haga efecto (**no obligatorio**).
5. **Estimulación digital durante 20-30 segundos. Repite la estimulación, descansando 5-10 minutos, hasta conseguir una evacuación completa.**
6. Se puede hacer masaje abdominal mientras esperamos a que haga efecto el supositorio o entre cada estimulación digital (**no obligatorio**).
7. **Para finalizar, hacer una exploración por si aún quedan restos de heces en el recto. Realizar una extracción manual para retirar los restos fecales si es necesario.**
8. **Tras confirmar que ya no quedan heces en el recto, limpiar la zona anal y las manos.**

Mensajes importantes para recordar

- Debéis defecar con regularidad, todos los días o días alternos.
- La postura ideal para defecar es sentados en el váter. Si tenéis problemas para estar sentados, la alternativa es hacerlo acostados del lado izquierdo.
- Para provocar la deposición podéis usar supositorios, mini enemas o estimulación digital.
- Las heces deben ser fáciles de expulsar, ni muy duras ni muy blandas, con forma de salchicha.

Preguntas sobre cuidados del intestino neurógeno reflejo

A continuación tienes unas preguntas para repasar lo que has aprendido. Cada pregunta tiene solo una respuesta correcta. Al terminar, pulsa el botón de "**comprobar**" para saber las que has acertado. También encontrarás unos comentarios que te pueden ayudar a fijar algunas ideas.

Solo una de estas frases sobre el intestino neurógeno reflejo es verdadera:

- Es consecuencia de lesiones en la cola de caballo.
- El reflejo de la defecación está conservado.
- Para mejorar la continencia es necesario que las heces estén muy duras.
- Es bueno defecar menos de tres veces por semana.

¿Cómo se puede provocar la deposición en el intestino neurógeno reflejo?

- Con supositorio.
- Con mini enema.
- Con estimulación digital del recto.
- Todas las anteriores son ciertas.

Señala cuál de estas frases sobre la estimulación digital del recto es falsa.

- Estimula el reflejo defecatorio.
- Se debe realizar con un guante de plástico y abundante lubricante.
- Se debe realizar con fuerza, no importa que provoque un sangrado.
- Se realiza con un movimiento circular, estimulando las paredes del recto.

Comprobar