



## WHAT IS POOR BOWEL CONTROL?

People with poor bowel control accidentally pass bowel motions at the wrong time or in the wrong place. They may also pass wind when they do not mean to.

## IS POOR BOWEL CONTROL COMMON?

About one in 20 people has poor bowel control. Both men and women can have poor bowel control. It is more common as you get older, but a lot of young people also have poor bowel control.

Many people with poor bowel control also have poor bladder control (wetting themselves).

## WHAT CAUSES POOR BOWEL CONTROL?

### Weak Muscles

Weak back passage muscles may be due to:

- having babies;
- getting older;
- some types of surgery – such as, for piles (haemorrhoids); or
- radiation therapy.

### Severe Diarrhoea

Diarrhoea means passing loose motions. There are many causes and it is a good idea to see your doctor to find out what can be done about this problem.

### Constipation

Constipation is a very common cause of bowel mishaps in older people or people with a disability. Motions can sometimes get clogged in the lower bowel and liquid can leak out around the clogged mass, which looks like there is a loss of bowel control.

## ¿QUÉ ES LA INCONTINENCIA FECAL?

Las personas que sufren de incontinencia fecal hacen deposiciones fecales en forma accidental en el momento o lugar inadecuado. También puede ocurrir escape de gas involuntario.

## ¿ES COMÚN LA INCONTINENCIA FECAL?

Alrededor de una persona en veinte sufre de incontinencia fecal. Puede afectar tanto a hombres como a mujeres. Es más común con la edad, pero mucha gente joven también padece de incontinencia fecal.

Mucha gente que sufre de incontinencia fecal también presenta incontinencia urinaria (se orinan involuntariamente).

## ¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA INCONTINENCIA FECAL?

### Músculos débiles

La debilidad en los músculos del ano puede deberse a:

- el embarazo y el parto;
- la edad avanzada;
- algunas intervenciones quirúrgicas, como por ejemplo la almorrana (hemorroides); o bien
- la radiación terapéutica.

### Diarrea aguda

La diarrea consiste en la deposición fecal suelta o líquida. Hay muchas causas y conviene consultar a su médico para determinar lo que se puede hacer a fin de resolver este problema.

### Estreñimiento

El estreñimiento es una causa muy común de desarreglos intestinales en la gente mayor y en las personas discapacitadas. La materia fecal puede a veces atascarse en la parte inferior del intestino y algo de líquido puede filtrarse por entre la masa atascada, lo cual da la impresión de una pérdida de continencia fecal.





## WHAT SHOULD YOU DO ABOUT POOR BOWEL CONTROL?

There are many causes of poor bowel control, so a careful check is needed to find the causes and things that might make it worse.

If you often have bowel mishaps, you should first talk to your doctor. You should also let your doctor know if you have:

- a change in your normal bowel habits;
- pain or bleeding from the back passage;
- a feeling that your bowel is never quite empty;
- dark or black bowel motions; or
- weight loss that you can't explain.

### Your doctor may:

- ask you some questions;
- do a physical exam of your pelvic floor muscles (if you say this is okay);
- ask you to keep a chart of your bowel habits and what you eat and drink for a while; or
- refer you for an ultrasound to check your pelvic floor muscles.

## HOW CAN POOR BOWEL CONTROL BE HELPED?

Because loss of bowel control is a warning sign and not a disease, the right care will depend on what is causing the problem.

### Care may include:

- checking the medicines and tablets you take;
- taking a new medicine to firm up your motions or to settle your bowels;
- getting constipation under control if this is a cause;
- pelvic floor muscle training to help make your pelvic floor muscles stronger. The muscles around the back passage are part of the pelvic floor muscles;

## ¿QUÉ PUEDE USTED HACER ANTE LA INCONTINENCIA FECAL?

La incontinencia fecal tiene muchas causas, por lo tanto es necesario hacer un esmerado examen para encontrar dichas causas y descubrir lo que podría agudizar la situación.

Si hace deposiciones fecales en forma involuntaria y frecuente, lo primero es hablar con su médico. Asimismo, debe informarle si usted ha observado:

- un cambio en la frecuencia de deposiciones fecales;
- dolor o sangrado en el ano;
- una sensación de que su intestino nunca se vacía bien;
- heces oscuras o negras; o
- pérdida de peso inexplicable.

### Entonces su doctor quizá proceda a:

- hacerle algunas preguntas;
- examinar sus músculos del suelo pélvico (si usted accede);
- pedirle que por un tiempo lleve un listado de sus deposiciones fecales y de sus comidas y bebidas; o
- pedirle que se haga un examen de ultrasonido de los músculos de su suelo pélvico.

## ¿DE QUÉ MANERA PUEDE SER TRATADA LA INCONTINENCIA FECAL?

Debido a que la incontinencia fecal es una señal de advertencia y no una enfermedad, el tratamiento adecuado dependerá de la causa del problema.

### El tratamiento podría consistir en:

- revisar cuáles son los remedios y pastillas que usted toma;
- que usted tome algún remedio nuevo que le dé consistencia a sus heces y estabilice sus intestinos;
- controlar el estreñimiento en caso de ser una de las causas;
- ejercitar los músculos pélvicos para así reforzarlos. Los músculos alrededor del recto son parte de los músculos pélvicos;



- treatment by a physiotherapist or a continence nurse who knows about pelvic floor muscle problems. This could also involve using equipment to get the pelvic floor muscles working; or
- visiting a surgeon or other specialist doctor, if your doctor refers you.

## FOR PEOPLE WITH DEMENTIA OR CONFUSION

People with dementia or confusion may not feel, or be aware of, the urge to empty their bowels. This can lead to leaking of a normal bowel action. A common time for this to happen is soon after a meal, often breakfast.

Watching the person's bowel habits for a while may help to show a pattern of bowel habits. Also, keeping track of how they act may help to find out when a bowel motion will happen. Then the person can be taken to the toilet in time.

## SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66\* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) or [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

- someterse a un tratamiento de un fisioterapeuta o personal especializado en incontinencia y con experiencia en problemas de los músculos pélvicos. Este tratamiento podría también involucrar el uso de equipos para estimular el funcionamiento de los músculos pélvicos; o bien
- consultar a un cirujano o a algún médico especialista, si se da el caso que su médico lo refiera.

## PARA PERSONAS CON DEMENCIA O CONFUSIÓN

Las personas con demencia o confusión pueden no sentir ni estar conscientes de la necesidad de defecar. Ello puede llevar a hacer una deposición fecal de manera normal pero involuntaria, que por lo general sucede poco después de una comida, a menudo después del desayuno.

Observar durante un tiempo la frecuencia de deposiciones fecales de la persona puede ayudar a establecer un patrón de la frecuencia de dichas deposiciones. También, el observar la manera en que la persona actúa podría ayudar a saber cuándo es que ocurrirá una deposición fecal. Así será posible llevarla al baño a tiempo.

## BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66\* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite [bladderbowel.gov.au](http://bladderbowel.gov.au) o [continence.org.au/other-languages](http://continence.org.au/other-languages)

\* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.

