



**American
Stroke
Association.**
*A division of the
American Heart Association.*

Guía de discusión sobre la incontinencia

La **incontinencia** es la incapacidad del organismo para controlar las funciones de micción o defecación (evacuación de las heces del intestino).

Es importante que tú o la persona encargada de tus cuidados entablen un diálogo abierto con el equipo de cuidados de salud con los siguientes fines:



Comprender mejor la causa de la incontinencia.



Definir un plan de tratamiento.



Reconocer el impacto de la incontinencia.

Puedes utilizar las siguientes preguntas para mantener una conversación productiva:

1. ¿Qué es la incontinencia y qué tan frecuente es en las personas que sufrieron un ataque o derrame cerebral?
2. ¿Qué síntomas pueden ser indicativos de incontinencia?
3. Existen muchos tipos de incontinencia, ¿cómo puedo saber el tipo que tengo?
4. Hay muchos alimentos y líquidos que pueden aumentar la incontinencia. ¿Qué alimentos y líquidos debo evitar?
5. ¿Cuáles son algunas estrategias para aliviar la incontinencia?
6. ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para la incontinencia?
7. ¿Qué es importante que le comunique a mi médico para que diagnostique con precisión la incontinencia?