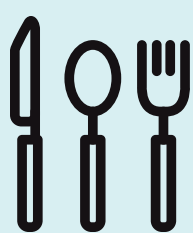


# INCONTINENCIA ANAL

## Incontinencia fecal y de gases

Col·legi de Fisioterapeutes  de Catalunya



### Buena alimentación

Una buena alimentación contribuye a que las heces tengan la consistencia adecuada y sean más fáciles de contener.



### ¿Dónde está el suelo pélvico?

El fisioterapeuta te enseñará a situarlo y a trabajar su musculatura.



### ¡Haz ejercicio!

Ejercita la musculatura del suelo pélvico. El fisioterapeuta experto te orientará sobre el entrenamiento idóneo para tu caso.



### Pide ayuda

Hay asociaciones de afectados en incontinencia anal que pueden ayudarte.



### Protege bien la zona

Cuida la piel de las zonas íntimas con productos específicos para proteger la zona.



### Consulta a profesionales

La incontinencia fecal es más común de lo que piensas. Hablar con sanitarios es el primer paso para mejorar la situación.



### Evita la higiene excesiva

Una higiene excesiva puede dañar la piel del perineo y el ano. Usa agua y soluciones sin jabón para tu higiene.



### Calidad de vida

Aunque exista una lesión irreversible, con Fisioterapia a menudo puede eliminarse o reducir la sintomatología y mejorar la calidad de vida.



### El fisioterapeuta recomienda

El fisioterapeuta experto puede recomendarte diferentes dispositivos que pueden ayudarte en determinados momentos.



### Asesórate bien

Existen diferentes medidas de protectores. Asesórate para conocer cuál se adapta mejor a tus necesidades.