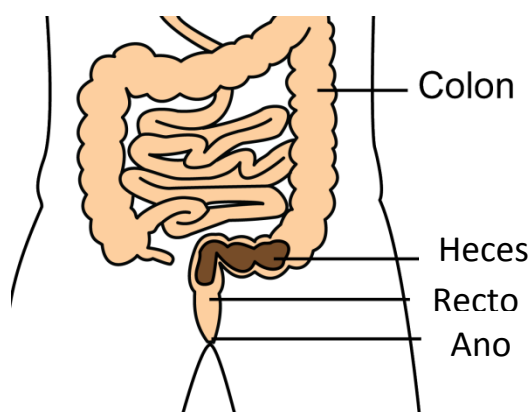


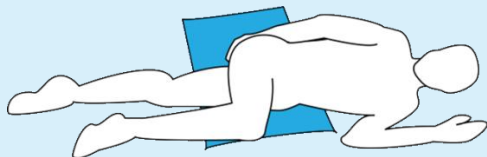
Estimulación digital (tacto rectal)

Luego de sufrir una lesión medular, es común que la persona ya no sienta la necesidad de evacuar el intestino. También puede ocurrir que no pueda realizar la evacuación intestinal como lo hacía antes. La estimulación digital (tacto rectal) es una técnica en la que un dedo se inserta en el recto. Tocar suavemente (estimular) la pared del recto puede ayudarlo a comenzar los movimientos intestinales. Esto ayuda a eliminar las heces (materia fecal, excremento) del intestino. Al utilizar esta técnica, el intestino puede ser entrenado para evacuar a determinados horarios. Esto ayuda a prevenir los accidentes evacuatorios y la constipación.



Posiciones

La estimulación digital puede hacerse estando solo en un inodoro común o una silla inodoro. También puede realizarse estando recostado. Dependiendo de la postura, podrá alcanzar el área por el costado o por la parte de atrás del cuerpo.



Si necesita recostarse, hágalo sobre el lado izquierdo. Es más cómodo y sencillo debido a la forma del intestino.



Sentarse sobre una silla inodoro o un asiento de inodoro elevado sin uno de los lados hace que sea más fácil alcanzar el área. En esta posición, la gravedad ayuda a eliminar la materia fecal.

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

Texto original de: Sharon Ryan. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sb1-2015-06-09

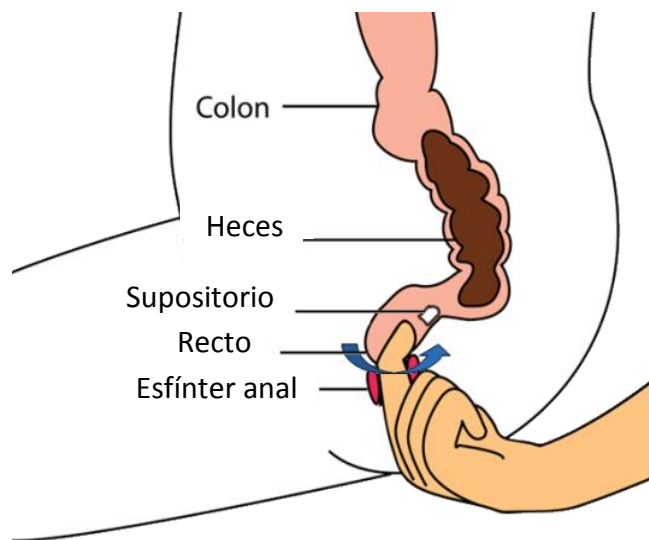
Estimulación digital (tacto rectal)

Elementos

- Guantes
- Lubricante
- Toallas sanitarias (en la cama)
- Papel higiénico/toallas húmedas
- Supositorios
- Bolsa plástica para las heces

Procedimiento

1. Lave sus manos. Póngase un guante en su mano más fuerte.
2. Si está en la cama, coloque toallas sanitarias debajo de sus caderas y sus nalgas.
3. Colóquese en una posición en la que puede alcanzar su ano.
4. Lubrique su dedo índice con mucho lubricante (aproximadamente del tamaño de una moneda de 25 centavos).
5. Inserte suavemente su dedo en el recto.
6. Mueva su dedo de forma circular contra la pared del recto, por aproximadamente 30 segundos.
7. Quite su dedo y espere a que las heces pasen. A medida que las heces vayan saliendo, éstas caerán en las toallas sanitarias.
8. Repita este procedimiento cada 5-10 minutos hasta que el intestino se vacíe. Termine cuando ya no salga materia fecal después de dos procedimientos con 5-10 minutos de diferencia.
9. Limpie su recto o ano con toallas húmedas o papel higiénico.
10. Coloque todos los elementos utilizados en una bolsa plástica. Tírela en un cesto de basura.



Nota: Siempre utilice mucho lubricante y sea suave. Esto ayuda a garantizar que no se irrite o se lesione su recto o ano.

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

Texto original de: Sharon Ryan. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sb1-2015-06-09

Estimulación digital (tacto rectal)

Uso de un supositorio

Puede ser que necesite comenzar los movimientos intestinales mediante la aplicación de un supositorio. Este suele ser el caso si su lesión es a nivel T12 o superior. Para que el supositorio funcione, es necesario que éste toque la pared del recto. Antes de colocarlo, verifique con el dedo utilizando un guante si hay materia fecal en el recto. Si éste es el caso, quite parte de ella enganchándola suavemente con el dedo. El supositorio no funcionará si lo coloca en la materia fecal.

Para colocar el supositorio, debe lubricarlo al igual que a su dedo utilizando un guante. Inserte el supositorio pasando el esfínter anal y contra la pared del recto. Espere de 10 a 15 minutos para que haga efecto. Puede ser mejor insertar el supositorio en la cama. Realizar este procedimiento en el inodoro o silla inodoro puede producir que el supositorio se caiga.

Se utiliza el término "estimulación digital" debido a que la palabra "digital" se utiliza para hacer referencia a los dedos.

Consejos para que las deposiciones sean regulares

Coma fibra: Los alimentos con mucha fibra ayudan a que los movimientos intestinales sean más rápidos. También ayudan a que la materia fecal esté bien formada. Intente comer al menos de 15 a 30 gramos de fibra por día.

Beba agua: Tomar mucha agua ayuda a mover la materia fecal a través de los intestinos con más facilidad. Intente tomar entre 2 a 3 litros de agua por día.

Ejercítese frecuentemente: El ejercicio frecuente puede ayudarlo a que las deposiciones sean regulares y a tener una rutina de evacuación más sencilla. Trate de hacer al menos 20 minutos de ejercicio aeróbico dos veces por semana. Además, realice ejercicios de fortalecimiento al menos 2 veces por semana.

Conozca su dieta: Su dieta puede afectar de gran manera su rutina de evacuación intestinal. Suele ser un proceso de prueba y error hasta descubrir qué es lo que funciona en su caso.

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

Texto original de: Sharon Ryan. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Sb1-2015-06-09

Estimulación digital (tacto rectal)

Posibles problemas

Cambios en su rutina de evacuación: Revise el color, la cantidad y la consistencia de la materia fecal. La rutina de evacuación puede verse afectada por la dieta o la salud. Hable con su médico si observa grandes cambios en su rutina de evacuación o sangre en las heces.

Hemorroides: Una hemorroide es una pequeña inflamación del tamaño de una uva alrededor del ano. Durante la estimulación digital, puede notar que haya hemorroides. Las hemorroides pueden hacer que aparezcan pequeñas cantidades de sangre en su dedo o en las heces. Si tiene hemorroides, hable con su médico.

Disreflexia Autonómica (DA) Tener el intestino o la vejiga llenos son la causa principal de la DA. Si tiene una lesión medular completa a nivel T6 o superior, tiene riesgo de sufrir DA. La DA es una peligrosa condición que causa la elevación de la presión arterial y es una emergencia médica. Si la presión arterial asciende 20-40mmHg y tiene síntomas, ello significa que tiene DA y que debe hacer algo inmediatamente. Si no se la trata, puede causar un accidente cerebrovascular, una convulsión y hasta la muerte. Para obtener más información, consulte el manual sobre [Disreflexia Autonómica de Spinal Cord Essentials](#).

Si tiene síntomas de DA debe vaciar su vejiga o intestino tan pronto como sea posible:

- Dolor de cabeza palpitante
- Sudor o rubor facial
- Piel erizada
- Aumento de espasmos musculares
- Gusto metálico en la boca
- Sensación de ansiedad
- Congestión nasal
- Visión borrosa
- Ver manchas
- Náuseas
- Dificultad para respirar
- Pulso lento

A veces la estimulación digital puede causar AD. El uso de gel anestésico puede ser de utilidad. Consulte a su médico qué tipo de gel es el adecuado para usted.

Para obtener más información acerca del nivel de lesión, consulte el manual de [Lesión Medular de Spinal Cord Essentials](#)

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

Texto original de: Sharon Ryan. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sb1-2015-06-09