

Hospital de Children's Mercy

Urología/Cirugía

Manejo para la Disfunción de Evacuación

Horario para la evacuación: Ir al baño cada 2 horas con un horario establecido tenga o no ganas de orinar. Espere 30 segundos e inténtelo de nuevo.

- Siempre vaya a orinar en cuanto despierte en la mañana y antes de irse a dormir.
- Aproveche los descansos durante la escuela para ir al baño.

Beba suficientes líquidos: Tomar todos los días como mínimo 1 onza de líquido por cada 2 libras de peso.

- Evite las bebidas con cafeína y carbonatadas – sodas, café, té y cacao.
- Evite jugos de alto contenido cítrico – toronja, naranja, limón y limonada.

Evite el estreñimiento: El objetivo es tener por lo menos una evacuación de materia fecal de consistencia suave.

- Apoye los pies mientras que se sienta en el inodoro.
- Siga las recomendaciones diarias para la fibra.
- Siga el programa de suavizante de materia fecal, es mejor no suspender el programa o medicamento una vez que haya comenzado.
- Miralax- ___ tapa(s) dos veces al día.
○
- Benefiber- ___ cucharaditas dos veces al día.

Ajuste la toma de suavizante de la materia fecal para tener un movimiento intestinal de consistencia suave, similar a la consistencia de pasta de dientes por lo menos una vez al día.

Evite las comidas/bebidas que estimulan la vejiga urinaria:

- Chocolate/Cafeína/Sodas.
- Jugo de frutas de alto contenido cítrico (tal como se indica anteriormente).
- Colorantes artificiales en comidas/bebidas (Gatorade, Powerade, Kooi-Aid, paletas de agua, cereal, etc.)
- Limite los productos lácteos a 3 o 4 por día.
- Endulzantes artificiales (Aspartame, Splenda, todo tipo de Dieta o Light).

¡Recompense y Reconozca el esfuerzo NO el resultado!

- Los refuerzos positivos funcionan bien cuando se tiene una gráfica con calcomanías.