



La metgessa de família Maria Bartolomé i els infermers Lluís Mundet i Alba Raventós lideren un projecte en col.laboració amb l'Institut Català de la Salut (ICS) per millorar el diagnòstic i tractament de la incontinència fecal entre les dones de la ciutat de Mataró. Un problema que afecta la qualitat de vida i que, en la majoria de casos, té solució.



## “Tot i la vergonya que tenia, no vaig dubtar d'anar al metge”, Isabel Pérez (73 anys)

Els problemes van començar després de tenir la meua filla petita, amb 39 anys. Llavors no era tan greu, però sí que intentava tenir sempre localitzat un lavabo.

Vaig decidir anar al metge fa un any, quan el problema es va agreujar, malgrat la vergonya que em feia ja que costa molt de parlar-ne.

Els professionals que m'atenen ara són experts en aquest problema i tinc l'esperança que m'ajudaran a millorar, ja que ara mateix em costa, per por, sortir de casa i fer algunes activitats diàries.



**2.000** matoronines seran contactades per telèfon en la primera fase del projecte, per saber-ne la prevalença entre tres tipus de dones: **mares recents, postmenopàusiques i majors de 75 anys**

**Entre el 5 i el 15%** de les dones pateixen aquest problema, que també pot afectar els homes, tot i que la prevalença és molt més baixa.



Aquesta xifra pot arribar fins al **48%** en el cas de persones que viuen en residències.

## Com afecta la qualitat de vida?

Les persones que pateixen incontinència fecal:



## Cuida la teua salut i segueix aquests consells davant dels primers símptomes d'incontinència fecal:



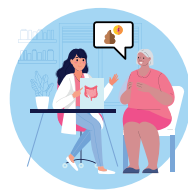
Segueix una dieta equilibrada i evita aliments que puguin provocar diarrea



Intenta establir una rutina horària per anar al bany



Mantingues la zona neta, seca i hidratada



No dubtis de consultar el teu metge o la teua infermera



## Sabies que... el tabú i l'estigma social fan que la incontinència fecal estigui infradiagnosticada?

La meitat de les persones que pateixen aquest problema no consulten mai un especialista.

## Com es pot tractar?



Dieta específica



Tractament farmacològic



Rehabilitació (exercicis de Kegel, electroestimulació, biofeedback...)



Cirurgia, en els casos més greus