

Técnica de ir al baño para vaciar los intestinos

Technique to Empty Your Bowels (Spanish)



1. Siéntese bien atrás en el inodoro. Sit all the way back on the toilet.
 - Elija una de estas posiciones: inclínese hacia adelante doblando las caderas, apoyando los antebrazos sobre los muslos (según la foto de la izquierda) o coloque los pies en un taburete (según la foto de la derecha).
 - Choose one of these positions: lean forward bending from the hips, resting your forearms on your thighs (pictured on the left) or place your feet on a stool (pictured on the right).
2. Relaje el **ano** (abertura anal). Relax your **anus** (anal opening).
3. Tome aire (inhale). Al tomar aire, expanda su vientre empujando suavemente hacia afuera, es decir, hacia su ombligo. Mantenga su vientre firme y expandido mientras empuja suavemente hacia abajo y hacia atrás, es decir, hacia el ano.

Breathe in. When you breathe in, expand your belly by gently pushing out toward your belly button. Keep your belly firm and expanded as you gently push down and back toward the anus.

- Si ha dado a luz recientemente, o si tiene **descenso perineal** (una condición en la que el área entre la vulva y el ano sobresale más bajo de lo normal), es posible que necesite apoyo adicional mientras puja. Coloque los dedos en el **perineo** (área entre la vagina y el recto) para **entablillar** o ayudar a sostener el área.
- If you have recently given birth, or if you have **perineal descent** (a condition where the area between the vulva and anus bulges down lower than normal), you may need extra support while pushing. Place your fingers on the **perineum** (area between the vagina and rectum) to **splint**, or help hold, the area.
- Si tiene un **rectocele** (una pared debilitada de tejido entre el recto y la vagina), intente colocar 1 o 2 dedos en la vagina y presione hacia atrás sobre la pared vaginal hacia el ano para proporcionar apoyo adicional.
- If you have a **rectocele** (a weakened wall of tissue between the rectum and vagina), try putting 1 or 2 fingers into your vagina and pressing back on the vaginal wall toward the anus to provide extra support.

4. Repítalo 3 a 4 veces. Repeat 3-4 times.

- Si no ha podido defecar o vaciar los intestinos, apriete los músculos del piso pélvico para restablecerlos a la normalidad y salga del inodoro. Evite hacer esfuerzo.
- If you haven't been able to have a bowel movement or empty your bowels, squeeze your pelvic floor muscles to reset them back to normal and get off the toilet. Avoid straining.

5. Utilice los movimientos corporales para ayudar a reducir la cantidad que necesita limpiar. Haga esto antes de limpiarse:

Use body movements to help reduce how much you need to wipe. Do this before wiping:

- Coloque las manos en la parte interna de las rodillas. Apriete las rodillas mientras aprieta fuertemente el suelo pélvico (**Kegel**) y mantenga esta presión durante 5 a 10 segundos.
- Place your hands on the inner side of your knees. Squeeze your knees together as you do a strong pelvic floor squeeze (**Kegel**) and hold this pressure for 5-10 seconds.
- Luego coloque sus manos por afuera de sus rodillas y separe las rodillas. Haga un movimiento de Kegel fuerte al mismo tiempo, manteniendo esta presión contra sus manos durante 5 a 10 segundos.
- Then put your hands on outer side of your knees and push your knees apart. Do a strong Kegel at the same time, holding this pressure against your hands for 5-10 seconds.
- Estos fuertes movimientos de Kegel y de piernas le ayudarán a pellizcar cualquier resto de **heces** (caca) y evitará tener que limpiarse demasiado.
- These strong Kegels and leg motions will help you pinch off any remaining **stool** (poop) and keep you from wiping too much.

Descargo de responsabilidad: Este documento contiene instrucciones para ejercicios de terapia ocupacional o terapia física desarrollados por University of Michigan Health. Su proveedor médico ha determinado que estos ejercicios son beneficiosos para usted en función de su condición actual. Hable con su proveedor médico si tiene alguna pregunta sobre este documento, su condición o su plan de tratamiento, incluyendo si es apropiado continuar haciendo estos ejercicios si su condición cambia.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

La información educativa para pacientes de [U-M Health](#) está autorizada bajo una licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión: 04/2023

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised: 04/2023