

Término	Definición	Imagen
Contener la orina o las heces	Consiste en evitar que la orina o las heces pasen a la ropa o a otros lugares (como la cama o una silla) cuando una persona tiene incontinencia.	
Continencia	Es la capacidad de controlar voluntariamente el vaciado de la vejiga y el intestino para hacerlo en un lugar socialmente aceptable. Puede describirse como ir al baño o hacer las necesidades correctamente.	
Cuidado personal	Se habla de “cuidado personal”, o “autocuidado”, cuando la persona cuida de sí misma. Esto incluye las actividades que realiza una persona cada día para atender sus necesidades personales básicas, como lavarse, ir al baño, vestirse, comer y tomar líquidos.	
De un solo uso	Se describen así los productos fabricados para ser descartados después de usarlos solo una vez.	
Diarrea	Evacuación frecuente de heces líquidas.	
Erupción	Reacción a algo que irrita la piel. Se manifiesta en forma de manchas oscuras (en piel oscura) o rojas (en piel clara) o de granos .	
Estreñimiento	El estreñimiento ocurre al no vaciar o evacuar el intestino con regularidad o al tener que hacer un esfuerzo para expulsar heces duras y secas.	
Heces	Residuos de la digestión que se acumulan en el intestino. También se usan términos coloquiales como caca y popó, entre otros.	
Incontinencia	Ocurre cuando una persona tiene dificultades o es incapaz de controlar voluntariamente el vaciado de la vejiga (incontinencia urinaria) o del intestino (incontinencia fecal).	

Término	Definición	Imagen
Lesión por presión	Es una ulceración de la piel que suele producirse sobre una zona ósea. Se presenta con frecuencia en personas que tienen problemas de sensibilidad o dificultad para moverse y cambiar de posición. También se denomina “escara” o “llaga”.	
Manejo de la continencia	Proceso planificado para que una persona con incontinencia vaya al baño de forma segura, eficaz y digna.	
Material absorbente	Material que puede absorber y contener líquidos con facilidad.	
Menopausia	Momento en la vida de una mujer (normalmente entre los 45 y los 50 años) en que deja de tener la menstruación como parte de su ciclo mensual.	
Nervios	Los nervios forman parte del sistema encargado de enviar y recibir información entre las distintas partes del cuerpo.	
Orina	El líquido que se acumula en la vejiga. También se usan términos coloquiales como pis y pipí.	
Próstata	La próstata se sitúa justo debajo de la vejiga de los hombres. Se encuentra alrededor de la uretra y aumenta de tamaño a medida que el varón envejece, lo que puede provocar incontinencia.	
Sistema urinario	Término para describir diferentes partes del cuerpo que en conjunto filtran y eliminan residuos y el exceso de agua de la sangre en forma de orina.	
Uretra	La uretra forma parte de nuestro sistema urinario: es el conducto por donde pasa la orina desde la vejiga de una persona hasta que sale del cuerpo.	