

# Educación para el bienestar

Conceptos básicos de la autocateterización intermitente



# Índice

|  |       |
|--|-------|
| Introducción .....   | 3     |
| ¿Cómo pasa la orina a través del sistema urinario? .....                   | 4     |
| ¿Por qué las personas confían en la autocateterización intermitente? ..... | 5     |
| ¿Cómo inserto la sonda? .....  | 6-7   |
| ¿Qué sucede si estoy en un baño público? .....                             | 8     |
| ¿Qué opciones de sondas hay disponibles? .....                             | 9     |
| ¿Qué debo buscar en la orina? .....  | 10    |
| Indicios de una infección de las vías urinarias (IVU) sintomática: .....   | 11    |
| Consejos para solucionar problemas .....                                   | 12-14 |
| Consideraciones especiales .....   | 15    |

La información de Coloplast Care es solo para fines educativos. No pretende sustituir el asesoramiento médico profesional y no debe interpretarse como recomendaciones de tratamiento. Usted debe confiar en el profesional de cuidado de la salud que conoce sus antecedentes individuales para recibir un diagnóstico y asesoramiento médico personal.

**SI CREE QUE TIENE UNA EMERGENCIA MÉDICA, LLAME AL 911.**

## Introducción

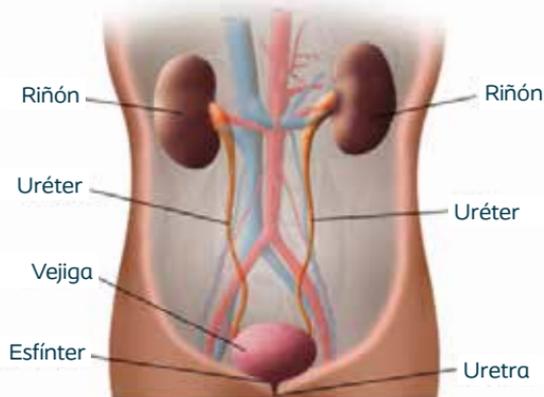
La autocateterización intermitente es una manera de vaciar la vejiga de manera periódica. Esto optimiza la salud de la vejiga y es fundamental para la independencia. La gestión del régimen de autocateterización intermitente ofrece más control de su cronograma diario. También le permite retomar la vida social activa y tener la libertad de ir en busca de las actividades que disfruta.

Al principio, la técnica del proceso de autocateterización intermitente puede presentar un desafío. La buena noticia es que miles de personas también han pasado por estos desafíos pasajeros y aun así lograron dominar la técnica de cateterización. Solo se necesita capacitación y práctica. Por lo tanto, sea paciente. ¡Se convertirá en un experto de inmediato! En este folleto, le presentamos información básica sobre la autocateterización intermitente.

# 1. ¿Cómo pasa la orina a través del sistema urinario?

La orina se produce en los riñones y se dirige hacia la vejiga a través de los uréteres. La vejiga almacena orina hasta que el cerebro envía una señal para indicarle a la vejiga que se está llenando. Luego, la orina sale del cuerpo a través de la uretra. El cuerpo necesita una médula espinal intacta y saludable para que tenga lugar toda esta comunicación.

Usted puede ser una de las muchas personas con lesiones en la médula espinal. Según la ubicación de la lesión, su vejiga puede tener limitaciones relacionadas tanto con el vaciado como con el almacenamiento de la orina (lo mismo puede suceder con la evacuación intestinal)<sup>1,2</sup>. La cateterización intermitente ayuda a imitar el vaciado frecuente de la vejiga que tenía lugar antes de sucediera la interrupción de la comunicación dentro de la médula espinal. Al permitir que la vejiga se llene y luego se vacíe por completo durante el día, aumentará sus posibilidades de mantener las vías urinarias saludables.



1. Indication of Catheterization for Intermittent Catheters (IC). Urotoday.com. Publicado en marzo de 2021. <https://www.urotoday.com/urinary-catheters-home/intermittent-catheters/description/indications-intermittent-catheters.html>
2. Kennelly M, Thiruchelvam N., et al. Adult Neurogenic Lower Urinary Tract Dysfunction and Intermittent Catheterisation in a Community Setting: Risk Factors Model for Urinary Tract Infections. Advances in Urology. Patrocinado por Coloplast. 2019.

## 2. ¿Por qué las personas confían en la autocateterización intermitente?<sup>1</sup>

Las personas realizan una autocateterización intermitente por diversas razones relacionadas con la retención urinaria crónica o el volumen residual posmiccional:

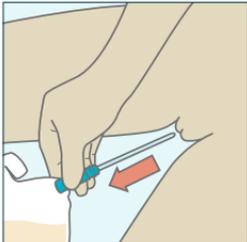
- Lesión en la médula espinal
- Algunas enfermedades o afecciones, como la espina bífida, la enfermedad de Parkinson, la diabetes o la esclerosis múltiple (EM)
- Como resultado de una cirugía o algunos medicamentos
- Problemas con la retención urinaria (incapacidad de vaciar la vejiga por completo)
- Incontinencia urinaria (pérdida de orina o incapacidad de controlarla)
- Hiperplasia prostática benigna
- Estenosis



### 3. ¿Cómo inserto la sonda?

Antes de usarla, consulte las instrucciones y luego arme el equipamiento y colóquelo en un área accesible. El equipamiento necesario incluye la sonda, una toallita húmeda o agua y jabón, y una toalla de manos seca. Cuando utilice una sonda sin revestimiento, se recomienda usar un lubricante hidrosoluble.

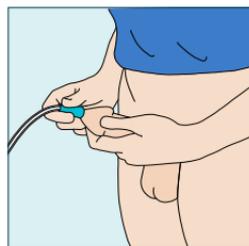
#### Instrucciones para mujeres

1. Lávese las manos con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol sin agua o toallitas.<sup>3</sup>
  2. Separe los labios y limpie suavemente el área de alrededor de la abertura de la uretra (use agua y jabón o una toallita húmeda). Limpie desde adelante hacia atrás (desde la uretra hacia el ano).<sup>4</sup> Las bacterias viven en el exterior de la piel y, al insertar la sonda, pueden ingresar bacterias, por lo que es importante limpiar el área antes de la inserción.
- 
3. Si utiliza una sonda con revestimiento hidrofílico, no es necesario usar lubricante adicional. Sin embargo, es posible que tenga que activar el revestimiento (consulte las instrucciones de uso del fabricante). Si utiliza una sonda sin revestimiento, utilice un lubricante hidrosoluble y lubrique la punta y las primeras 2 pulgadas (5 cm) de la sonda (consulte las instrucciones de uso del fabricante).
  4. Respire de forma lenta y profunda e inserte lentamente la sonda en la uretra hasta que la orina comience a fluir. Inserte la sonda otra pulgada (2.5 cm) y manténgala allí hasta que la orina deje de fluir.
  5. Una vez que la orina haya dejado de fluir, retire lentamente la sonda para asegurarse de que la vejiga esté vacía.
  6. Deseche la sonda después de usarla y lávese las manos una vez más.



### Instrucciones para hombres

1. Lávese las manos con agua y jabón. Si no dispone de agua y jabón, puede utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol sin agua o toallitas.<sup>3</sup>
2. Limpie suavemente la cabeza del pene (use agua y jabón o una toallita húmeda). Realice movimientos circulares, empezando desde la uretra.
3. Si utiliza una sonda SpeediCath® con revestimiento hidrofílico, no necesita lubricante adicional. Si utiliza una sonda sin revestimiento, emplee un lubricante hidrosoluble y lubrique la punta y las primeras 6 pulgadas (15 cm) de la sonda.
4. Respire de forma lenta y profunda e inserte lentamente la sonda en la uretra hasta que la orina comience a fluir. Inserte la sonda otra pulgada (2.5 cm) y manténgala allí hasta que la orina deje de fluir.
5. Una vez que la orina haya dejado de fluir, retire lentamente la sonda para asegurarse de que la vejiga esté vacía.
6. Deseche la sonda después de usarla (colóquela en una bolsa de plástico o envuélvala en una toalla de papel) y lávese las manos una vez más.



3. Society of Urologic Nurses and Associates. Intermittent Self-Catheterization Patient Fact Sheet. 2019.  
4. La higiene de las manos es sumamente obligatoria ya que el CI requiere una "técnica limpia". Consulte la página 105, sección 15: Newman, DK. (2021) Intermittent Self-Catheterization Patient Education Checklist. Urologic Nursing, 41(2), 97-109. <https://doi.org/10.7257/1053-816X.2021.41.2.97>

## 4. ¿Qué sucede si estoy en un baño público?

Se aplican las mismas normas de higiene, ya sea que se encuentre en su hogar, en la casa de un amigo o en un baño público. Si necesita tocar algo después de lavarse las manos — por ejemplo, las llantas de la silla de ruedas o la puerta—, es importante que use un gel desinfectante para manos o que se las vuelva a lavar. Si no hay agua o un lavamanos, puede usar la toallita antiséptica para limpiar el área de la uretra antes de insertar la sonda. A muchas personas les resulta útil mantener los insumos que necesitan en una bolsa de plástico. Cuando haya terminado, puede desechar los elementos utilizados en la bolsa.



## 5. ¿Qué opciones de sondas hay disponibles?<sup>5</sup>

Existen muchos tipos y marcas de sondas intermitentes hechas de materiales diferentes y que ofrecen distintas longitudes, tamaños, puntas y posiciones de la abertura. Los hombres que tienen dificultades para introducir una sonda de punta recta pueden utilizar una de punta acodada.



Algunas sondas, llamadas sistemas cerrados de sonda, vienen con una sonda estéril y una bolsa colectora de orina, todo en una sola unidad. Además, algunos sistemas cerrados vienen en forma de kits que también incluyen guantes, paños y almohadillas de preparación.

**Nota:** Hable con su médico cuando esté evaluando estas opciones. Es posible que necesite una nueva receta para algunas sondas a fin de poder recibir la cobertura del seguro.

Las sondas SpeediCath® están indicadas para pacientes pediátricos (desde niños hasta los 21 años) y adultos que requieren drenar la vejiga por retención urinaria crónica o volumen residual posmiccional (RPM). Antes de usar el producto, lea atentamente todas las instrucciones. Comuníquese con el médico si considera que tiene una IVU o si no puede introducir la sonda en la vejiga. Para obtener más información sobre los riesgos, las posibles complicaciones y el soporte técnico del producto, comuníquese con Coloplast Corp. al 1-866-226-6362 o consulte el sitio web de la compañía en [www.coloplast.us](http://www.coloplast.us).

5. Newman, DK. Methods and types of urinary catheters used for indwelling or intermittent catheterization. *Urologic Nursing*, marzo-abril, 41(2); 111-117. 2021.

## 6. ¿Qué debo buscar en la orina?

Normalmente la orina es de color amarillo claro y tiene poco o ningún olor. Sin embargo, algunos alimentos —como los espárragos, las cebollas y los alimentos derivados de la familia del repollo, como el brócoli— pueden producir olor en la orina. Los medicamentos también pueden producir cambios en el olor o el color de la orina, de modo que debe verificar con su farmacéutico si eso aplica a los medicamentos que toma. En general, la orina más oscura y concentrada y con olor más fuerte puede ser un indicio de que no está tomando suficiente líquido.

También puede observar sedimentos o hilos de moco en la orina. El sedimento y los hilos de moco pueden ocasionarse por un proceso natural del organismo que con regularidad elimina células muertas del revestimiento de la vejiga, pero también pueden estar asociados a otras complicaciones graves. Si observa constantemente sedimentos o mucosidad con la cateterización, pida orientación a un proveedor de cuidado de la salud. Puede haber pequeñas cantidades de sangre en la orina como resultado del proceso de inserción de la sonda en la uretra. Las grandes cantidades de sangre pueden ser un síntoma de un problema médico, como una infección de las vías urinarias. En este caso, debe llamar al médico de inmediato.

## Indicios de una infección de las vías urinarias (IVU) sintomática:

- Aumento de la urgencia de orinar
- Dolor lumbar o en el flanco
- Sangre persistente en la orina
- Fiebre
- Escalofríos
- Mayor ocurrencia de espasmos en las piernas, el abdomen o la vejiga
- Dolor en el área de la vejiga, arriba del hueso púbico
- Fatiga y malestar
- Aumento de los episodios de disreflexia autonómica (DA) en personas con una lesión en la médula espinal
- Pérdidas de orina de manera inesperada
- Orina con mal olor
- Aumento de sedimentos o color anormal en la orina

**Sea proactivo. Siempre se debe informar al médico sobre estos síntomas.** Las UVI no tratadas pueden favorecer la propagación de la infección a otros sistemas del cuerpo y generar consecuencias más graves.<sup>6</sup>

6. Medical Student Curriculum: Adult UTI. 2020. American Urological Association. [www.auanet.org/education/auauniversity/for-medical-students/medical-students-curriculum/medical-student-curriculum/adult-uti](http://www.auanet.org/education/auauniversity/for-medical-students/medical-students-curriculum/medical-student-curriculum/adult-uti)

## 7. Consejos para solucionar problemas

Antes de usar, consulte las instrucciones de uso. Al principio, aprender cómo realizar el proceso de autocateterización intermitente puede presentar dificultades. Algunas personas consiguen realizarse la autocateterización con éxito si se detienen, respiran profundamente y lo intentan una vez más. Estos son algunos problemas comunes que otras personas encuentran cuando se cateterizan:

**Hallar la abertura de la uretra:** un espejo de mano puede ser muy útil.

**Sentir dolor al insertar la sonda:** al principio, puede ser incómodo utilizar sondas intermitentes. Trate de relajarse. Si usa una sonda sin revestimiento, use un lubricante de acuerdo con las instrucciones del producto. Si la molestia continúa o siente dolor, debe informar a su médico de inmediato. Hay muchas opciones de sondas disponibles que pueden ayudar, como una sonda más suave, un revestimiento hidrofílico para reducir la incomodidad y aumentar la lubricación y diseños innovadores de punta de sonda. Nunca fuerce la sonda en la uretra o vejiga. Si siente resistencia, respire de forma lenta y profunda e inserte suavemente la sonda. Si la respiración profunda no es útil, deténgase y comuníquese con su profesional de cuidado de la salud para obtener más instrucciones.

**Llegar al inodoro:** este tipo de complicación puede tener lugar especialmente si está en silla de ruedas. Acople un tubo de extensión en su sonda. Este tubo adicional se conecta con la sonda y se extiende hacia el inodoro.



**Manejar la sonda:** las personas con movilidad limitada en las manos pueden tener mayor dificultad para realizar la autocateterización. Si tiene problemas para manejar la sonda, hable con su médico sobre las opciones disponibles. Es posible que pueda probar un tipo diferente de sonda, como por ejemplo:

- **Sonda con embudo final:** ofrece un extremo más amplio que posibilita el agarre. Agarradera o manguito sin contacto: para una inserción más segura e higiénica de la sonda.
- **Sistema cerrado de sonda:** esta unidad independiente de una pieza puede ser más fácil de manejar.
- **Sonda más firme:** también es posible que desee considerar una sonda más firme que permita un mejor control.

Si sigue teniendo dificultades debido a problemas de destreza, consulte a su médico si es necesario atenderse con un terapeuta ocupacional, que puede ofrecerle asesoramiento personalizado adicional.

**Nota:** Hable con su médico cuando evalúe estas opciones para determinar cuál es la mejor para usted.

## 8. ¿Hay consejos que me ayuden a seguir el cronograma?

Al principio, algunas personas emplean tablas, las cuales son una buena ayuda visual. Las tablas también son útiles si su médico desea que lleve un registro de la cantidad de orina que evacúa. Otras sugerencias pueden ser programar un reloj, una aplicación de recordatorio o una alarma en el teléfono celular. Recuerde que es muy importante seguir el cronograma de autocateterización intermitente. Esto ayuda a mantener la vejiga saludable y puede contribuir a evitar pérdidas de orina e infecciones de las vías urinarias.



## 9. Consideraciones especiales

### ¿Qué asesoramiento hay disponible para el uso de una sonda externa (de tipo condón)?

A veces, las personas pueden experimentar una pérdida entre las autocateterizaciones intermitentes, a menudo durante la noche. A los hombres se les aconseja utilizar un sistema de recolección externo. Este sistema consta de una sonda externa para hombres (a veces llamada sonda de tipo condón), que consiste en una vaina que se coloca sobre el pene y se conecta a una bolsa colectora de orina (a veces llamada bolsa de drenaje).

La clave del éxito cuando se utiliza una sonda externa para hombres es conseguir la sonda del diámetro adecuado y la vaina de la longitud adecuada. Esto puede ayudar a evitar pérdidas. Hay disponible una guía de tamaños para cada tipo de sonda externa para hombres que le puede proveer el fabricante o su proveedor.

Existen diferentes tipos de sondas externas para hombres. Una de las más utilizadas es la sonda externa autoadhesiva que posee una vaina transparente. Una sonda externa para hombres debe estar siempre conectada a una bolsa colectora de orina. Existen diferentes tipos de bolsas de drenaje. Un tipo de bolsa de drenaje se sujeta a su cama o silla y puede contener grandes cantidades de orina. Además, existe una bolsa de drenaje que se sujeta a la pierna y es más discreta para el uso durante el día. La bolsa deberá reemplazarse con regularidad. Verifique con su aseguradora las pautas de uso mensuales.

Si tiene alguna pregunta respecto de la autocateterización intermitente, del uso o de la disponibilidad de productos, llame a un asesor de Coloplast Care al **1-866-226-6362**.

Los asesores de Coloplast Care pueden ayudarlo con sus necesidades íntimas de cuidado de la salud. Están disponibles de lunes a viernes, de 8 a. m. a 6 p. m. (Hora Estándar del Centro).



### **Soporte telefónico**

Soporte individualizado sobre el producto y el estilo de vida y coordinación de acceso a productos



### **Educación validada por médicos**

Educación validada por médicos a través del sitio web, correos electrónicos personalizados y el kit de cuidado



### **Control de continencia**

Lleve un registro de sus problemas de vejiga a través de una autoevaluación periódica



### **Acceso a productos y orientación**

Acceso a muestras de productos y ayuda para encontrar un proveedor que trabaje con su seguro

**Teléfono: 1-866-226-6362**

**Web: [bladder.coloplastcare.us](https://bladder.coloplastcare.us)**

**Correo electrónico: [care-us@coloplast.com](mailto:care-us@coloplast.com)**

\* Se requiere una receta válida. Se aplican limitaciones.

La información de Coloplast Care es solo para fines educativos. No pretende sustituir el asesoramiento médico profesional y no debe interpretarse como recomendaciones de tratamiento. Usted debe confiar en el profesional de cuidado de la salud que conoce sus antecedentes individuales para recibir un diagnóstico y asesoramiento médico personal.