

Educación para el bienestar

Conceptos básicos del autocateterismo intermitente

Usted usa el cateterismo intermitente como una manera de vaciar completamente la vejiga de manera regular. Esto mantiene la vejiga saludable, y es una de las claves para la independencia. La administración del régimen de autocateterismo intermitente ofrece más control de su programación diaria. También le permite retomar la vida social activa y la libertad de ir en busca de las actividades que disfruta.

Cuando aprende a realizar el autocateterismo intermitente por primera vez, pueden producirse pequeños contratiempos. La buena noticia es que muchos miles de personas han tenido contratiempos y aun así se las arreglan para dominar la técnica de cateterismo. Solo se necesita entrenamiento y práctica. Por lo tanto, sea paciente. ¡Se convertirá en un experto de inmediato! Aquí se presenta información básica sobre el autocateterismo intermitente en lo que se refiere a su bienestar en general.

¿Cómo pasa la orina a través del sistema excretor?

La orina se fabrica en los riñones y pasa a la vejiga por medio de los uréteres. La vejiga almacena orina hasta que el cerebro envía una señal que avisa a la vejiga que se está llenando. Luego, se excreta la orina fuera del cuerpo por medio de la uretra. El cuerpo necesita una médula espinal saludable e intacta para que todo esto suceda.

Usted puede ser una de las muchas personas que posee 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 al vaciar los intestinos). Es por esta razón que el autocateterismo intermitente puede ser la mejor manera para usted de vaciar la vejiga y mantener el sistema urinario saludable.

¿Por qué las personas confían en el autocateterismo intermitente?

Las personas realizan el autocateterismo intermitente por una cantidad de motivos:

- Lesión en la médula espinal
- Algunas enfermedades o afecciones como espina bífida, enfermedad de Parkinson, diabetes o esclerosis múltiple (EM)
- Como resultado de una cirugía o algunos medicamentos
- Problemas con la retención urinaria (incapacidad de vaciar la vejiga completamente)
- Incontinencia urinaria (pérdida de orina o incapacidad de controlar cuándo orinar)

¿Cómo inserto el catéter?

Reúna todos sus suministros: un catéter estéril nuevo, lubricante hidrosoluble (nunca use productos a base de petróleo), toallitas antisépticas, agua, jabón y toalla para secar las manos. Lávese las manos muy bien y séqueselas.

Para las mujeres Separe los labios y limpie cuidadosamente el área de alrededor de la abertura de la uretra (use agua y jabón o una toallita húmeda). Lave desde adelante hacia atrás. Lubrique el catéter (desde la punta de inserción y hacia arriba 2 pulgadas). Inserte lentamente el catéter en la uretra entre 1 y 1,5 pulgadas, hasta que la orina empiece a fluir. Inserte el catéter otra pulgada y manténgalo allí hasta que la orina deje de fluir. Empiece a retirar el catéter lentamente mientras lo gira levemente. (Si está utilizando un catéter con punta acodada o curva, no lo gire). Deténgase brevemente cada vez que salga más orina.

Deseche el catéter después de su uso (colóquelo en una bolsa de plástico o envuélvalo en una toalla de papel) y lávese las manos una vez más.

Educación para el bienestar: Conceptos básicos del autocateterismo intermitente (página 2)

Para los hombres Limpie suavemente la cabeza y la punta del pene (use agua y jabón o una toalla húmeda). Realice movimientos circulares, empezando desde la uretra. Lubrique el catéter (desde la punta de inserción y hacia arriba 6 pulgadas). Inserte lentamente el catéter en la uretra entre 6 y 8 pulgadas, hasta que la orina empiece a fluir. Inserte el catéter otra pulgada y manténgalo allí hasta que la orina deje de fluir. Empiece a retirar el catéter lentamente mientras lo gira levemente. (Si está utilizando un catéter con punta acodada o curva, no lo gire). Deténgase brevemente cada vez que salga más orina.

Deseche el catéter después de su uso (colóquelo en una bolsa de plástico o envuélvalo en una toalla de papel) y lávese las manos una vez más.

¿Qué pasa si estoy en un baño público?

Se aplican las mismas normas de higiene si está en su casa, en la casa de un amigo o en un baño público. Si necesita tocar algo después de que se lavó las manos, 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 y un lavamanos, puede usar la toallita antiséptica para limpiar la zona de la uretra antes de insertar el catéter. A muchas personas les resulta útil mantener los suministros que necesitan en una bolsa de plástico. Cuando haya terminado, puede desechar los elementos usados en la bolsa.

¿Qué opciones tengo con los catéteres?

Existen muchos tipos y marcas de catéteres intermitentes hechos de materiales diferentes y que ofrecen distintas longitudes, tamaños, puntas y posiciones de la abertura. Las mujeres pueden elegir entre un catéter recto convencional o el catéter compacto más discreto. Los hombres y las mujeres que experimentan inconvenientes para insertar el catéter pueden requerir un catéter con punta acodada o un catéter hidrófilo lubricado previamente.

Algunas personas experimentan infecciones urinarias (IU) frecuentes y pueden beneficiarse si usan lo siguiente:

Conjunto de catéter estéril: cada conjunto tiene un catéter estéril, un lubricante y guantes estériles.

Sistema cerrado de catéter: cada sistema cerrado individual y de conjunto posee un catéter estéril y una bolsa colectora de orina en una unidad. La ventaja es que este tipo de punta de catéter estéril no está expuesta a las bacterias que habitualmente se encuentran en la abertura de la uretra.

Nota: Hable con su médico o clínico cuando considere estas nuevas opciones. Algunos catéteres pueden necesitar una nueva receta para poder recibir la cobertura del seguro.

¿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 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 los medicamentos que toma. Si ve una orina más oscura y concentrada que posee un olor fuerte, puede indicar que no bebe suficiente líquido.

También puede observar sedimentos o hilos de moco en la orina, que es habitualmente normal. El sedimento y los hilos de moco son ocasionados por un proceso natural del organismo que regularmente arroja células muertas del revestimiento de la vejiga. Puede haber pequeñas cantidades de sangre en la orina como resultado del proceso de inserción del catéter en la uretra. Sin embargo, grandes cantidades de sangre (suficientes para hacer que la orina tenga el color del jugo de arándanos), pueden ser un síntoma de otro problema, posiblemente de una infección urinaria. En este caso, debe llamar al médico o el clínico inmediatamente.

Signos y síntomas de una infección urinaria

Los síntomas de una IU pueden incluir:

- Fiebre, escalofríos
- Urgencia o pérdida imprevista de orina
- Aumento de espasmos en las piernas, el abdomen o la vejiga
- Dolor sobre la zona púbica
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Pérdida del apetito
- Fatiga
- Sentirse mal
- Incremento del moco en la orina
- Orina turbia y con olor fuerte (sin relación con los alimentos que pueden generar olor en la orina)
- Confusión mental (especialmente en una persona mayor)
- Sangre en la orina (suficiente sangre para que la orina tome el color del jugo de arándanos)

Si observa alguno de estos síntomas, comuníquese con su médico inmediatamente.

Educación para el bienestar: Conceptos básicos del autocateterismo intermitente (página 3)

¿Cómo mantengo la piel saludable?

Cada vez que tome un baño, observe la piel en el área de la uretra (utilice un espejo de mano como ayuda). Existe la posibilidad de que la humedad de la orina pueda irritar la piel si experimenta pérdidas o utiliza almohadillas absorbentes, ropa interior con relleno o catéteres tipo condón (catéteres externos para hombres). Comuníquese con su médico si tiene dolor, sensibilidad, signos de enrojecimiento o irritación. Siempre limpie el área de la uretra muy bien cada vez que se cateterice, para ayudar a mantener la piel saludable.

Consejos para solucionar problemas

Cuando aprende a realizar el autocateterismo intermitente por primera vez, no es poco habitual que encuentre dificultades. Algunas personas tienen éxito si se detienen, respiran profundamente y lo intentan una vez más. Algunos problemas comunes que otros encuentran cuando se cateterizan incluyen:

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

Experimentar dolor al insertar el catéter: Puede resultar incómodo cuando se realiza por primera vez el autocateterismo intermitente. Intente relajarse y utilice mucha lubricación. Si la molestia continúa o siente dolor, debe informar a su médico o clínico inmediatamente. Existen muchas opciones disponibles de catéteres que pueden ayudar, tales como un catéter con punta acodada o hidrófilo.

Llegar al baño: Este tipo de desafío puede ocurrir especialmente si está en silla de ruedas. Intente con una sonda de extensión con su catéter. Esta sonda adicional se conecta con el catéter y se extiende hacia el inodoro.

Manejar el catéter: Las personas que tienen una lesión en la médula espinal pueden tener una destreza manual limitada. Si tiene problemas con el manejo del catéter, intente un tipo diferente, por ejemplo:

- Catéter con embudo final: ofrece un extremo más amplio que posibilita el agarre.
- Catéter de 16 pulgadas: permite a la mujer la capacidad de enlazar el catéter alrededor de la mano para un mejor agarre.
- Sistema cerrado de catéter: esta unidad independiente de una pieza puede ser más fácil de manipular.

Si sigue experimentando dificultades debido a problemas de destreza, pídale a su médico o clínico ver a un terapeuta ocupacional, que puede ser capaz de ofrecer un consejo personalizado adicional.

Nota: Hable con su médico o clínico cuando considere estas nuevas opciones. Algunos catéteres pueden necesitar una nueva receta para poder recibir la cobertura del seguro.

¿Existen consejos que me ayuden a seguir el programa?



Al principio, algunas personas emplean tablas, que son una buena indicación visual. Las tablas también son útiles si su médico desea que lleve un registro de la cantidad de orina que micciona. Otras sugerencias podrían ser configurar la alarma

de un reloj o un teléfono celular. Recuerde que es muy importante seguir el programa del autocateterismo intermitente. Esto ayuda a mantener la vejiga saludable, puede ayudar a evitar pérdidas y posiblemente a prevenir infecciones urinarias.

Consideraciones especiales

¿Qué consejo tiene para el uso de un catéter externo (de tipo condón)? A veces, las personas pueden experimentar una pérdida entre los autocateterismos intermitentes, a menudo durante la noche. A los hombres se les aconseja utilizar un sistema de recolección externo para hombres. El sistema consta de un catéter masculino externo (a veces llamado catéter de tipo condón) que es una funda 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 un catéter masculino externo es conseguir el catéter del diámetro adecuado, así como la longitud de la funda. Esto puede ayudara a prevenir las pérdidas. Está disponible una guía de tamaños para cada tipo de catéter masculino externo del fabricante o de su proveedor.

Existen diferentes tipos de catéteres masculinos externos. Uno de los más utilizados es el catéter masculino externo autoadhesivo que posee una funda transparente. La funda transparente le permite ver la piel del pene para asegurarse de que no hay cambios ni irritación. Un catéter masculino externo debe estar siempre conectado a una bolsa colectora de orina. Existen diferentes tipos de bolsas de drenaje. Un tipo de bolsa de drenaje se coloca en su cama o silla y puede contener cantidades mayores de orina. Además, hay una bolsa de drenaje que se coloca en la pierna y es más discreta para el uso durante el día. La bolsa deberá ser reemplazada regularmente. Verifique con su asegurador las pautas de uso mensuales.

Si utiliza un catéter de tipo condón, asegúrese de seguir estas pautas:

- A fin de prevenir el reflujo de la orina, mantenga la bolsa de drenaje por debajo del nivel de la vejiga, de modo que la orina fluya hacia abajo por gravedad.
- A fin de evitar tirones, mantenga la sonda asegurada a la parte superior de su muslo en todo momento. Hay correas o anclajes de catéter que se colocan en el muslo para asegurar que el catéter y la sonda permanezcan en su lugar.
- Asegúrese de que la sonda esté recta, sin dobleces.
- Vacíe regularmente la bolsa colectora de orina (siempre deje una pequeña cantidad de orina en la bolsa con el fin de evitar crear un vacío que impida que la orina drene en la bolsa de drenaje). Si se produce vacío, desconecte brevemente el tubo de la bolsa de drenaje del catéter. Este debería restablecer el flujo de orina.

¿Cómo limpio la bolsa de drenaje?

Hay varios métodos para limpiar la bolsa de drenaje de orina. Utilice el método sugerido por su proveedor de cuidado de la salud.

- Solución de vinagre: 4 onzas de vinagre en un cuarto de galón de agua, o...
- Solución blanqueadora: 1 onza de blanqueador de uso doméstico en un cuarto de galón de agua de grifo (no utilice productos blanqueadores o de uso doméstico para limpiar las bolsas de látex) o...
- Limpiadores comercialmente preparados que tiene disponibles su proveedor de suministros médicos.

Para limpiar la bolsa colectora de orina:

- Separe la bolsa del catéter.
- Llene la bolsa con la solución preparada.
- Remoje durante 20 a 30 minutos.
- Enjuague con agua limpia y cuelgue para secar.

Algunos comentarios finales

A veces es difícil aprender cómo hacer un autocateterismo intermitente. Esto es especialmente cierto si tiene problemas en la vista, destreza manual limitada u otros problemas físicos. Sin embargo, es muy probable que aun así pueda dominar la técnica, y podrá confiar en esas destrezas durante muchos años. Hable con su médico o clínico para obtener sugerencias y no se desanime. Una vez que domine el autocateterismo intermitente como una parte de la rutina de control de la vejiga, tendrá mucha más libertad respecto a su programación y su estilo de vida.

Si tiene alguna pregunta respecto al autocateterismo, el uso o la disponibilidad del producto, comuníquese con los Especialistas en atención al consumidor de Coloplast al 1-888-726-7872.

Coloplast no ejerce la medicina. Las recomendaciones y la información contenidas en este material no equivalen a un consejo médico. Comuníquese con su profesional de cuidado de la salud para obtener un diagnóstico o asesoramiento médico personal. SI CREE TENER UNA EMERGENCIA MÉDICA, LLAME AL 911.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care

Coloplast desarrolla productos y servicios que facilitan la vida de aquellas personas con afecciones muy personales y privadas. Trabajar cerca de las personas que utilizan nuestros productos nos permite crear soluciones que se adaptan a sus necesidades especiales. Nosotros lo denominamos cuidado de la salud íntimo. Nuestra empresa abarca atención en caso de ostomía, urología y continencia, y cuidados de la piel y las heridas. Operamos a nivel mundial y empleamos a más de 7000 personas.

El logotipo de Coloplast es una marca comercial registrada de Coloplast A/S.
© 2010 Coloplast Corp. Todos los derechos reservados.



Los Especialistas en atención al consumidor de Coloplast ayudan a los pacientes con sus necesidades íntimas de cuidado de la salud. Ellos están disponibles de lunes a viernes, de 7 a. m. a 7 p. m. (hora central estándar).

Acerca del equipo

Los Especialistas en atención al consumidor de Coloplast pueden facilitar la vida tanto de los médicos como de sus pacientes. El equipo ofrece asistencia personalizada, y:

Suministro de muestras de producto

Los Especialistas en atención al consumidor están capacitados para dar apoyo al personal, ofreciendo muestras gratuitas de las líneas completas de productos Coloplast para la incontinencia y la ostomía. Llame a la línea directa gratuita al 1-888-726-7872 o envíe su correo electrónico a samples@coloplast.com para que le enviemos sus productos de muestra hoy.

Respuesta a las preguntas

Nuestro equipo puede responder preguntas sobre las líneas de productos y los materiales educativos, así como asuntos de reembolso y seguros. Los Especialistas en atención al consumidor proporcionarán la información que necesitan usted y su paciente.

Encuentre la solución de producto adecuada

Después de que un paciente retorna de una cirugía de ostomía, un Especialista en atención al consumidor puede ayudar a ubicar un distribuidor de suministros médicos en su área local para asegurar que tengan acceso a los productos correctos.

1-888-726-7872



Coloplast Corp.
Minneapolis, MN 55411
800-533-0464

www.us.coloplast.com

M3048N 10.11