

# Educación para el bienestar

## Higiene de la vejiga: Claves para mejorar la salud de la vejiga

El autocateterismo intermitente es una manera de vaciar completamente la vejiga de manera regular. La limpieza y la higiene deben ser una prioridad principal en el control de la vejiga, especialmente durante la inserción del catéter. Las bacterias están presentes en todos lados, como en el trabajo, la casa y la silla de ruedas. Sin embargo, si sigue algunos pasos simples, puede asegurarse de que insertará su catéter de forma limpia y segura.

### ¿Qué pautas puedo seguir?

Siempre tenga en cuenta las “Claves para mejorar la salud de la vejiga”:

1. Vacíe la vejiga regularmente.
2. Deseche el catéter luego de usarlo.
3. Beba la cantidad adecuada de líquido.
4. Utilice técnicas apropiadas para lavarse las manos.
5. Tome todos los medicamentos según los recetó el médico.

Esto se describe a continuación con más detalle.

### ¿Con qué frecuencia debo evacuar la vejiga?

Todos los días deberá cateterizarse la cantidad de veces que su médico o clínico hayan recomendado. Esto es importante ya que es mejor mantener un volumen bajo de orina en la vejiga en cualquier momento dado. Si queda orina en la vejiga durante demasiado tiempo, las bacterias se pueden multiplicar. Este crecimiento de bacterias puede causar una infección urinaria (IU). Además, demasiada orina puede estirar demasiado la vejiga y producir pérdidas o daño en los riñones. Por lo tanto, es mejor seguir su programación establecida para el autocateterismo intermitente.

Tenga en cuenta que la cantidad de veces que se cateterice se basará en su nivel de actividad, así como en el consumo de líquidos habitual. Si cambia el consumo de líquidos o el nivel de actividad, también puede ser necesario cambiar la frecuencia con la que se cateteriza. Por lo tanto, es importante analizar su estilo de vida actual con respecto a sus actividades con su médico o clínico en cada visita.

### ¿Con qué frecuencia debo desechar mi catéter?

Las pautas de Medicare se modificaron en abril de 2008. Estas recomiendan un nuevo catéter estéril para cada vez que realice un autocateterismo intermitente (hasta 200 catéteres por mes). Medicare hizo este cambio para ayudar a evitar las infecciones urinarias.

Aunque la mayoría de las compañías aseguradoras siguen estas pautas de Medicare, es importante que compruebe su póliza de seguro individual en lo que se refiere a la cobertura o cualquier gasto de bolsillo derivados de su suministros médicos.

Si tiene preguntas o inquietudes respecto a la cobertura de su póliza, llame a su proveedor de seguros para que las aclare.

### ¿Por qué es tan importante beber mucho líquido?



Esto es importante para su salud general, así como para la salud de su vejiga. Como se mencionó anteriormente, la orina estancada en la vejiga puede convertirse en un caldo de cultivo para las bacterias. Debe beber suficiente líquido para mantener la orina clara y utilizar el catéter en la forma prescrita para impedir que la orina se asiente en la vejiga demasiado tiempo.

La cantidad que usted debe beber depende de la cantidad de ejercicio que hace, qué afecciones médicas tiene, qué medicamentos está tomando y si está en un ambiente cálido o si ha transpirado mucho. Hable con su médico o clínico acerca de cuánto debe beber cada día, ya que la cantidad puede variar de persona a persona. El agua es lo mejor que se puede beber, pero ciertamente puede variar sus líquidos

## Educación para el bienestar: Higiene de la vejiga: Claves para mejorar la salud de la vejiga (página 2)

Existen algunas bebidas y alimentos que se conoce o cree que irritan la vejiga. Este no es un problema para la mayoría, pero si experimenta pérdidas entre cateterismos, estos líquidos o alimentos podrían ser un factor contribuyente. Si esto es un problema, es posible que desee limitar lo siguiente:

- Bebidas alcohólicas
- Cafeína: café, té y bebidas carbonatadas oscuras
- Chocolate
- Edulcorantes artificiales
- Jugos y frutas cítricas
- Leche o productos lácteos
- Alimentos picantes

### ¿Por qué es tan importante lavarse las manos?



Los gérmenes se acumulan en las manos de muchas maneras, como las superficies que toca, el contacto con otras personas y con animales. Como usuario de catéter intermitente, es especialmente importante lavarse las manos correctamente y a menudo.

- Use agua caliente y jabón (el jabón antibacteriano no es imprescindible).
- Enjabone, luego frote enérgicamente durante 20 segundos. La fricción elimina la suciedad de la piel.
- Lave todas las áreas: el dorso de las manos, las muñecas, las puntas de los dedos y las cutículas. No olvide lavarse entre los dedos, debajo de las uñas y las alhajas.
- Enjuague, luego séquese las manos con una toalla de papel limpia.
- Evite tocar el lavamanos.
- Si después de lavarse las manos toca las llantas de la silla de ruedas o la puerta, asegúrese de utilizar un desinfectante de manos o lavarse las manos una vez más antes de tocar el catéter. Si se lava las manos correctamente, evitará transferir los gérmenes al catéter y el cuerpo. Es especialmente importante que se lave las manos antes y después de insertar el catéter.
- Siempre que sea posible, use una toalla de papel para cerrar el grifo y para tomar la manecilla de la puerta al salir.

### ¿Cómo sé si tengo una IU?

Las infecciones urinarias (IU) no son poco frecuentes; son el motivo de aproximadamente 4 millones de visitas al médico por año en los EE. UU. Las personas que usan catéteres corren un mayor riesgo de infecciones urinarias, por lo que es importante conocer los signos y síntomas.

Las bacterias en la orina por sí solas no indican una infección urinaria. La mayoría de las personas tienen una cantidad determinada de bacterias en la orina, que es bien tolerada. Sin embargo, si las bacterias se multiplican a un nivel lo suficientemente alto, puede contraer una infección, y comenzará a notar los síntomas.

### 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. Si tiene una infección y le han recetado antibióticos, asegúrese de tomar la medicación completa según lo indicado. Es un error que deje de tomar el medicamento cuando empieza a sentirse mejor, ya que puede conducir a una resistencia al antibiótico (esto hace que sea más difícil tratar infecciones futuras de cualquier tipo).

### ¿Cómo puedo ayudar a prevenir las IU?

Puede seguir algunos pasos simples:

- Siga las pautas para lavarse las manos.
- Realice el cateterismo según la programación.
- Deseche el catéter después de cada uso o según lo indicado por su médico o clínico.
- Beba suficientes líquidos, alrededor de 1,5 litros de líquido cada día ayudan a mantener las bacterias fuera de su sistema. Estas cantidades pueden variar de acuerdo con sus actividades o problemas médicos.
- Cuando se usa una toalla de papel o una toallita húmeda, las mujeres siempre deben higienizarse desde adelante hacia atrás. Esto mantiene las bacterias (de las heces) lejos de la uretra, que es donde inserta el catéter.
- Use ropa suelta. Los pantalones ajustados puede causar sudor, y un ambiente cálido y húmedo permite que las bacterias se multipliquen.
- Si usted es una mujer posmenopáusica, hable con su médico o clínico sobre la posibilidad de usar una dosis baja de estrógeno tópico vaginal. Puede mejorar la salud del tejido vaginal y puede fomentar bacterias "saludables" en el área vaginal cerca de la uretra.
- Pregúntele a su médico si puede tomar vitamina C para aumentar la acidez de la orina.

## Educación para el bienestar: Higiene de la vejiga: Claves para mejorar la salud de la vejiga (página 3)

- Si tiene IU frecuentes (más de dos en un período de 12 meses), puede ser recomendable el uso de un sistema cerrado de catéter estéril (una unidad de una sola pieza que contiene un catéter y una bolsa colectora de orina).
- También es útil beber jugo de arándanos puro, y un jugo con pocas calorías puede ser mejor. Si no le gusta el sabor del jugo de arándanos, o para evitar el azúcar que a menudo contiene el jugo, podría verificar con su médico si puede tomar pastillas de arándanos con agua. Siempre verifique con su médico o clínico antes de agregar jugo de arándanos a su dieta. Algunas personas deben evitar el jugo de arándanos cuando toman algunos tipos de medicamentos (especialmente algunos anticoagulantes).

### ¿Cuándo debo llamar a mi médico o clínico?

Debe comunicarse con su proveedor de cuidado de la salud si presenta síntomas de una IU (vea arriba) o si ocurre lo siguiente:

- Es demasiado doloroso insertar el catéter o no puede insertarlo.
- Tiene fiebre por encima de los 100 °F (37,8 °C).
- Tiene dolor de espalda en el área de los riñones.
- Nota un comienzo repentino de pérdida entre cateterismos.
- El olor de la orina no está asociado con los alimentos (espárragos, etc.).
- Presenta una decoloración notable o sangre en la orina.

### ¿Cómo puedo reducir al mínimo el olor?

Si su orina presenta un fuerte olor debido a determinados alimentos que ha comido, puede utilizar aerosoles para neutralizar el olor en el baño. Es mejor utilizar aerosoles neutralizantes que aerosoles con aromas fuertes que solamente cubren los olores. Para evitar que la orina tenga olor, podría tomar tabletas de vitamina C o tabletas desodorantes por boca, siempre que su médico diga que está bien. Si gotea orina sobre la alfombra, puede utilizar un limpiador de alfombras y productos desodorantes. Algunos de los alimentos que pueden causar olor en la orina son las cebollas, los espárragos, los huevos, el ajo, el pescado, el repollo y el brócoli (por nombrar unos pocos).

Para prevenir el mal olor en la ropa, use ropa que sea fácil de mover hacia un costado para que la orina no se derrame sobre el tejido. Si se derramó orina en su ropa o su prenda interior, cámbielas. Cuando compre ropa interior, el algodón transpirable es una mejor opción que los materiales sintéticos.

Si usa ropa interior o una almohadilla desechables, compre aquellas que ayudan a reducir los malos olores, en lugar de las que tienen perfume. Use la ropa interior o almohadilla pegada al cuerpo. Puede mantenerlas en su lugar usando una prenda interior estrecha o para incontinencia. Asegúrese de cambiar estas prendas interiores con suficiente frecuencia para evitar un exceso de humedad cerca de la piel. Los productos húmedos pueden causar tanto olor como irritación de la piel. Deseche estos productos en un recipiente hermético, como una bolsa de plástico con cierre.

Tome un baño con regularidad, especialmente después de una actividad física. También debe lavar toda la zona genital todos los días para ayudar a reducir la posibilidad de olor. Si le preocupa que su cuerpo, sus prendas o su baño tengan olor a orina, pida a alguien de su confianza que le dé una opinión sincera.

### ¿Existen otros consejos que deba saber?

Realice el cateterismo según la programación para ayudar a evitar pérdidas o posibles infecciones urinarias. A fin de ayudar a mantener una rutina, puede utilizar una tabla, que ofrece una buena indicación visual. Tal vez desee considerar la posibilidad de configurar la alarma de un reloj o un teléfono celular.

### Algunos comentarios finales

Como usted sabe, el autocateterismo intermitente le permite mantenerse sano y activo. Una buena práctica de higiene es igualmente importante; puede permitir que se sienta más seguro de sí mismo y puede ayudar a reducir las probabilidades de infección. Para una mejor salud de la vejiga, recuerde seguir su programación, use un nuevo catéter cada vez y comunique inmediatamente cualquier cambio a su médico o clínico.

Si tiene preguntas 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.

La historia de Coloplast comenzó en 1954. Elise Sørensen es una enfermera. Su hermana, Thora, fue sometida a una ostomía y no quiere salir por temor a que el estoma pueda filtrarse en público. Tras escuchar los problemas de su hermana, Elise crea la primera bolsa de ostomía adhesiva del mundo. Una bolsa que no filtra le da a Thora, y a miles de personas como ella, la oportunidad de regresar a su vida normal.

Una solución simple de gran importancia.

Actualmente, nuestra empresa abarca atención en caso de ostomía, urología y continencia, y cuidados de la piel y las heridas. Pero nuestra forma de hacer negocios aún sigue el ejemplo de Elise: escuchamos, aprendemos y respondemos con productos y servicios que hacen más fácil la vida de personas con necesidades íntimas de cuidado de la salud.

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.  
© 2012 Coloplast Corp. Todos los derechos reservados.



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

[www.us.coloplast.com](http://www.us.coloplast.com)

M3049N 03.12