



Su guía:
VIVIR CON
CATETERISMO
INTERMITENTE

ÍNDICE

¿Cómo funciona el sistema urinario?	6
Los órganos del sistema urinario	8
Conexiones nerviosas, comunicación entre cerebro y vejiga	10
¿Qué puede fallar en el aparato urinario?	12
¿Qué es el autocateterismo intermitente?	14
¿Qué tengo que tener en cuenta al elegir una sonda?	15
¿Cómo realizar el cateterismo?	16
Preguntas frecuentes - cateterismo	18
Complicaciones: conocerlas, prevenirlas y curarlas	20
Infecciones del tracto urinario	21
Preguntas frecuentes - complicaciones	22



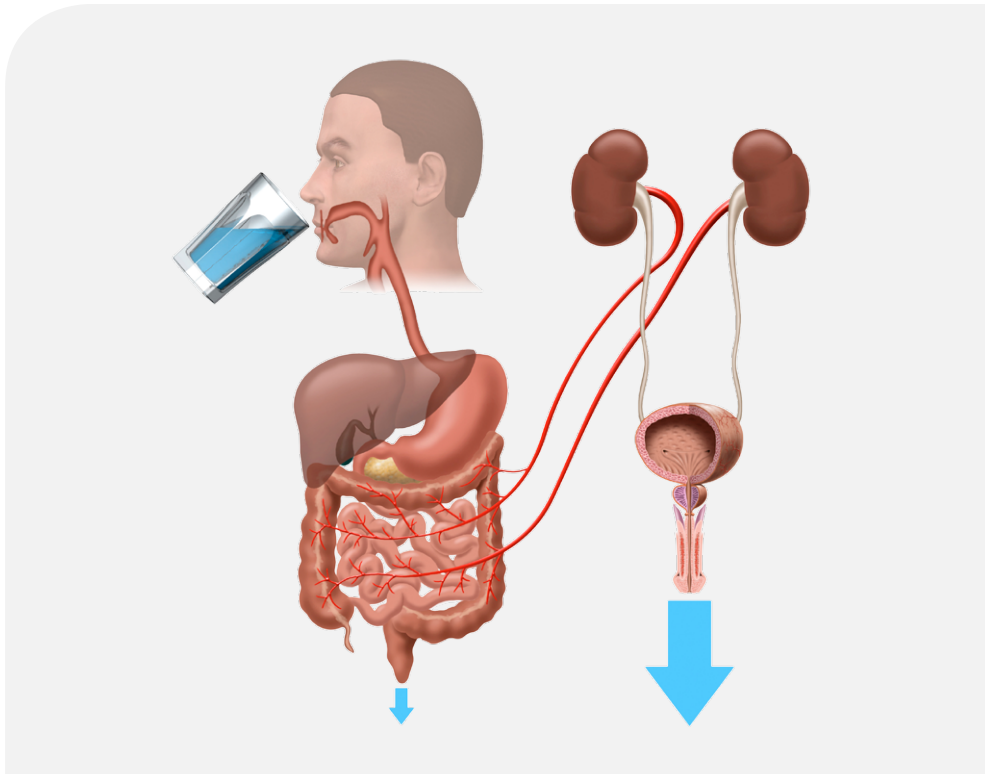
INTRODUCCIÓN

Los problemas en la vejiga pueden afectar a cualquier persona en cualquier momento de nuestras vidas. De hecho, miles de personas de todas las edades realizan Autocateterismo Intermitente (AI) a diario.

En esta guía de autocateterismo intermitente nos gustaría compartir contigo los conocimientos que hemos obtenido durante las tres últimas décadas, trabajando estrechamente con el personal sanitario y ayudando a miles de pacientes a hacer que el autocateterismo intermitente forme parte de sus vidas. Queremos compartir este conocimiento contigo, porque sabemos que cuanto más información tengas, mejor te sentirás. El conocimiento nos da poder, hace nuestra situación más manejable, y nos da las claves para poder tomar decisiones razonadas durante el transcurso de nuestro tratamiento.

Naturalmente, esta guía debe ser utilizada como complemento a las instrucciones y a la información sobre AI ofrecida por el personal sanitario especialista encargado de tu seguimiento.

Si tienes alguna duda sobre la información contenida en esta guía o sobre las sondas, por favor, no dudes en ponerte en contacto con nosotros al teléfono gratuito: 900 21 11 00. También puedes consultar nuestra página web www.wellspect.es.



¿CÓMO FUNCIONA EL SISTEMA URINARIO?

Cuando bebes un vaso de agua, ésta va directamente al estómago. Es la primera parada para la bebida y la comida.

El contenido del estómago va hacia los intestinos, donde los vasos sanguíneos absorben el agua. Los riñones funcionan como un filtro.

Cuando el torrente sanguíneo llega a estos órganos, se seleccionan las sustancias que el cuerpo necesita y se eliminan las de desecho en forma de

orina. La orina es transportada desde los riñones hasta la vejiga, donde se almacena y posteriormente se elimina a través de la uretra.

Cuando sientes la necesidad de vaciar tu vejiga, esta envía un mensaje hacia el cerebro, que hace que el músculo de la vejiga se contraiga y el del esfínter se relaje. Esto desencadena el proceso de la micción a través de la uretra. Normalmente orinamos entre cinco y siete veces al día, y a veces también durante la noche.



LOS ÓRGANOS DEL SISTEMA URINARIO

El sistema urinario está formado por los riñones, los uréteres, la vejiga, los esfínteres y la uretra.

Riñones. Purifican tu sangre

La principal función de nuestros dos riñones es filtrar la sangre para eliminar el exceso de agua y los productos de desecho, que son excretados en forma de orina. En 24 horas, los riñones filtran alrededor de 190 litros de sangre, y producen 2 litros de orina.

Uréteres. Transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga

La orina es transportada desde los riñones hasta la vejiga a través de dos tubos estrechos llamados uréteres.

Vejiga. Almacena y elimina la orina

La vejiga es un saco formado por músculo, que almacena y elimina la orina. Este músculo se conoce con el nombre de detrusor. La vejiga funciona como un reservorio de orina de baja presión. Tiene forma de balón de pequeñas dimensiones cuando está vacía y se expande cuando se llena. La vejiga normalmente almacena entre 400 y 600 ml de orina. Cuando contiene 150 ml de orina aproximadamente, se envían los primeros impulsos nerviosos hacia el cerebro que dicen que la vejiga se está llenando. Cuando orinas, la vejiga se contrae y la musculatura pélvica se relaja, permitiendo que la orina salga a través de la uretra.

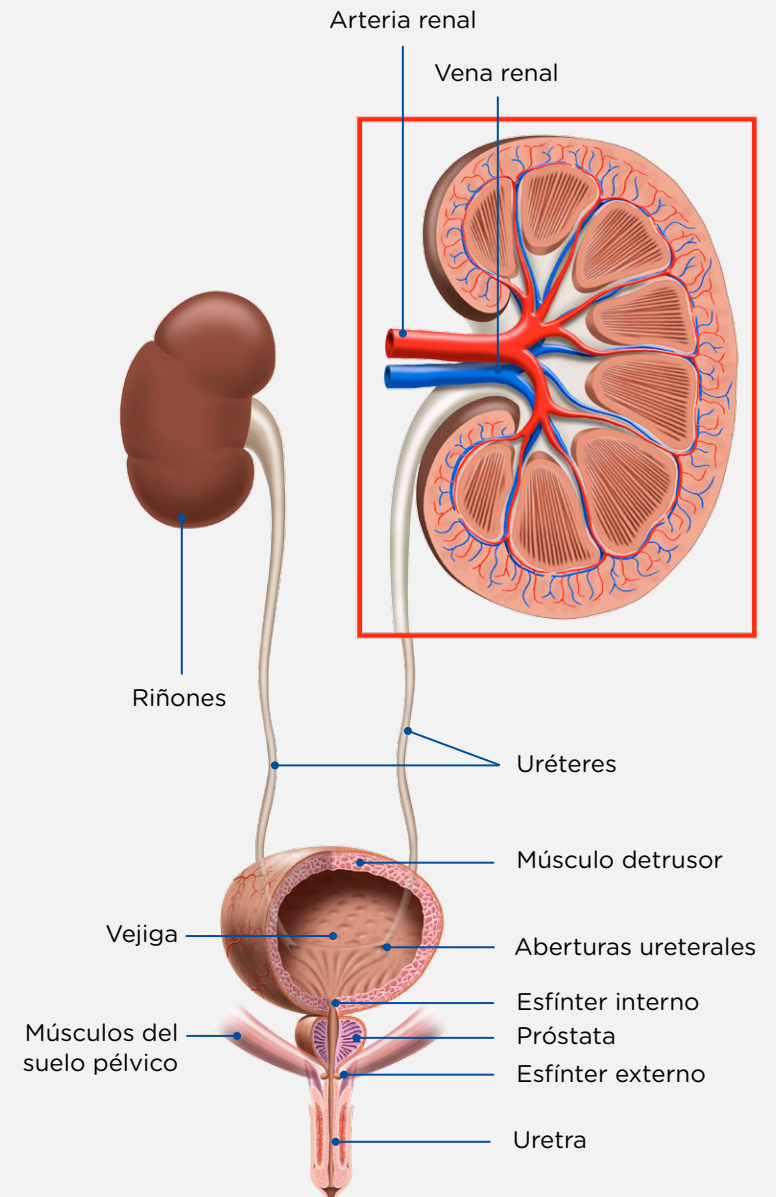
Uretra. Transporta orina desde la vejiga al exterior del cuerpo

La presión en el interior de la uretra es superior a la de la vejiga. Esto mantiene la salida cerrada. Ayuda a mantener la vejiga bajo control. La uretra masculina mide entre 15 y 20 cm de largo y se abre en el meato urinario.

Esfínteres. Cierre de la uretra

La uretra está rodeada por dos pequeños músculos circulares llamados esfínteres. Estos músculos suelen estar contraídos. Esto hace que la uretra permanezca cerrada y que no haya pérdidas de orina. Cuando vamos al baño, los músculos de los esfínteres se relajan y la orina puede salir al exterior. Uno de los esfínteres es de control involuntario y el otro voluntario. Esto hace que podamos decidir cuándo queremos ir al baño.

Aparato urinario masculino



CONEXIONES NERVIOSAS. COMUNICACIÓN ENTRE CEREBRO Y VEJIGA

Para que el proceso de la micción funcione correctamente, la vejiga y el cerebro tienen que estar bien comunicados. Las partes de sistema nervioso involucradas en el proceso de la micción son: el cerebro, el tallo cerebral, la médula espinal y algunos nervios periféricos.

Centros reguladores

Centro Cerebral de la Micción (CCM)

El centro cerebral de la micción está situado en el lóbulo frontal del cerebro. En este punto se toma la decisión voluntaria de retrasar o permitir la micción, y es desde donde se envía la señal al Centro Pontino de la micción.

Centro Pontino de la Micción (CPM)

Está situado en el tallo cerebral. El CPM coordina el esfínter y los músculos de la vejiga. Funciona como un interruptor que activa e inactiva el sistema. Cuando queremos retrasar la micción, el CPM envía una señal a través de la médula espinal, hasta el Centro Sacro de la Micción, para mantener la vejiga relajada y el esfínter contraído. Cuando decidimos que es el momento de orinar, el CPM permite la contracción de la vejiga y la relajación del esfínter.

Centro Sacro de la Micción (CSM)

El CSM se encuentra en la parte inferior de la médula espinal. De este nivel de la médula espinal, salen los nervios involucrados en el correcto funcionamiento de la vejiga.

Nervios periféricos

El CPM está asistido por tres nervios que se originan en la médula espinal.

Nervio hipogástrico

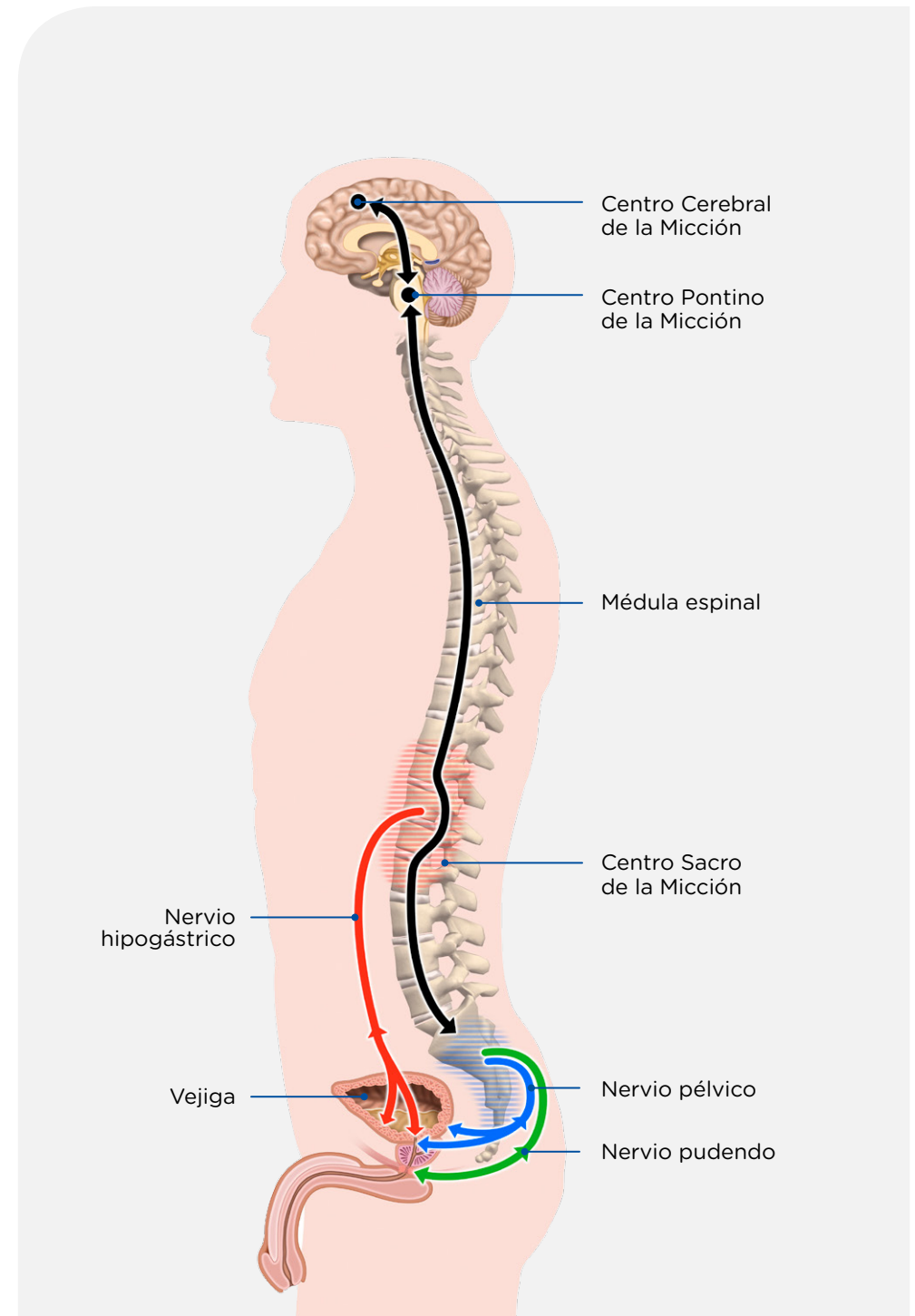
Es el responsable de la relajación activa del músculo de la vejiga durante la fase de llenado. Cuando la vejiga está llena, se activan los receptores de presión situados en la pared de la vejiga y se transmite el mensaje al CPM.

Nervio pélvico

Su activación está relacionada con el vaciamiento de la vejiga. El nervio pélvico contrae el músculo de la vejiga y hace que se pueda vaciar.

Nervio pudendo

Es el responsable de la relajación y la contracción del músculo del esfínter externo.



¿QUÉ PUEDE FALLAR EN EL APARATO URINARIO?

Son muchas las situaciones que deterioran la capacidad del organismo de almacenar y evacuar la orina. Las causas más frecuentes son ciertas enfermedades, lesiones y el envejecimiento.

Existen tres tipos de problemas que pueden afectar a la vejiga:

- Problemas de llenado: incapacidad de retener la orina en la vejiga, por ejemplo, diferentes tipos de incontinencia.
- Problemas de vaciado: incapacidad de evacuar la orina de la vejiga, que si no se trata, produce retención urinaria.
- La coexistencia de alguna de las formas de incontinencia y retención.



Incontinencia

Causas de la incontinencia

La incontinencia o incapacidad de retener la orina en la vejiga es un problema muy frecuente cuyas causas se pueden dividir en dos grupos principales:

- **Alteraciones de la función esfinteriana:** Se deben a la debilidad del esfínter, que en condiciones normales, mantiene la uretra cerrada cuando no se orina. El síntoma principal de una función esfinteriana deficiente es la pérdida de orina, especialmente cuando la vejiga está llena y se produce un aumento de la presión abdominal.
- **Hiperactividad vesical:** el músculo de la vejiga (detrusor) es hiperactivo y se contrae de forma incontrolable. Los síntomas de una hiperactividad vesical son la necesidad de orinar con frecuencia y pérdidas de orina por no llegar a tiempo al baño.

Retención urinaria

Causas del vaciado incompleto de la vejiga

La incapacidad de vaciar la vejiga por completo puede ser originada por varias causas. En general se pueden dividir en dos grupos:

- **Obstrucción del tracto de salida vesical:** término genérico con el que se define una obstrucción durante el vaciado que se caracteriza por la presencia de presiones elevadas en el interior de la vejiga y de un flujo urinario disminuido.
- **Vejiga acontráctil:** cuando el músculo de la vejiga no tiene la fuerza suficiente para vaciarla completamente.

Los síntomas más frecuentes en la retención son un chorro de orina débil y la presencia de orina residual en la vejiga (retención de orina). La retención de orina es peligrosa porque la orina residual se puede infectar con facilidad y retroceder hacia los riñones a través de los uréteres, pudiendo provocar graves daños renales.



¿QUÉ ES EL AUTOCATETERISMO INTERMITENTE (AI)?

Hoy en día, el cateterismo intermitente es la terapia de elección para el manejo de las vejigas que no son capaces de vaciarse por completo, de la manera habitual.

El AI implica introducir un pequeño tubo llamado sonda en el interior de la vejiga, para permitir que la orina fluya hasta el exterior.

Esto asegura el vaciado completo de la vejiga siempre que se necesite. Una vez se ha vaciado la vejiga, se retira la sonda y se desecha.

¿QUÉ TENGO QUE TENER EN CUENTA AL ELEGIR UNA SONDA?

Hay una amplia variedad de sondas disponibles para el cateterismo intermitente. Es importante que encuentres la sonda que mejor se adapta a tus necesidades y te resulte más cómoda. El personal sanitario te ayudará y guiará en tu elección, pero muchas veces la primera sonda que pruebes no será la ideal para ti.

Tu sonda debe tener la longitud y el calibre adecuados. Si tu sonda es demasiado corta, corres el riesgo de no vaciar por completo tu vejiga, lo que puede provocar una infección urinaria. Una sonda con un diámetro (charrière) demasiado grande, puede causar un ensanchamiento excesivo de la luz de la uretra. Una sonda con un diámetro demasiado pequeño, hará que tardes más tiempo en vaciar la vejiga.

Las sondas para el cateterismo intermitente pueden dividirse en 2:

- Sondas sin recubrimiento: se debe aplicar gel lubricante.
- Sondas con recubrimiento hidrofílico.

Las sondas hidrofílicas tienen un recubrimiento que absorbe y retiene el agua. El resultado es la obtención de una superficie acuosa muy resbaladiza, que reduce significativamente la fricción a su paso por la uretra. En comparación con las sondas comunes de PVC y gel lubricante, la fricción se reduce en un 90-95%.

Numerosos estudios demuestran que la aparición de complicaciones como estenosis uretrales (estrechamientos de la luz de la uretra debidos a lesiones en el epitelio de la uretra) o epididimitis (inflamación del conducto que une la uretra masculina y los testículos) suceden después de algunos años de realizar cateterismo intermitente.

Por lo tanto, debes escoger una sonda pensando en la salud de tu uretra, también a largo plazo, y debes elegir aquella que te garantice seguridad después de años de utilización.

¿CÓMO REALIZAR EL CATETERISMO?

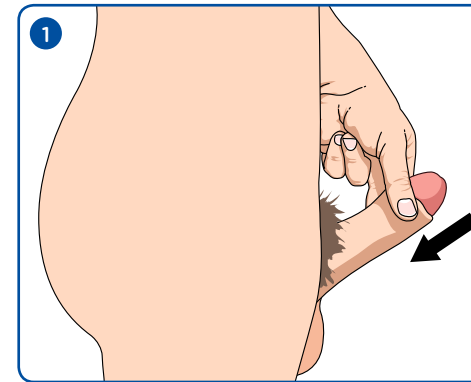
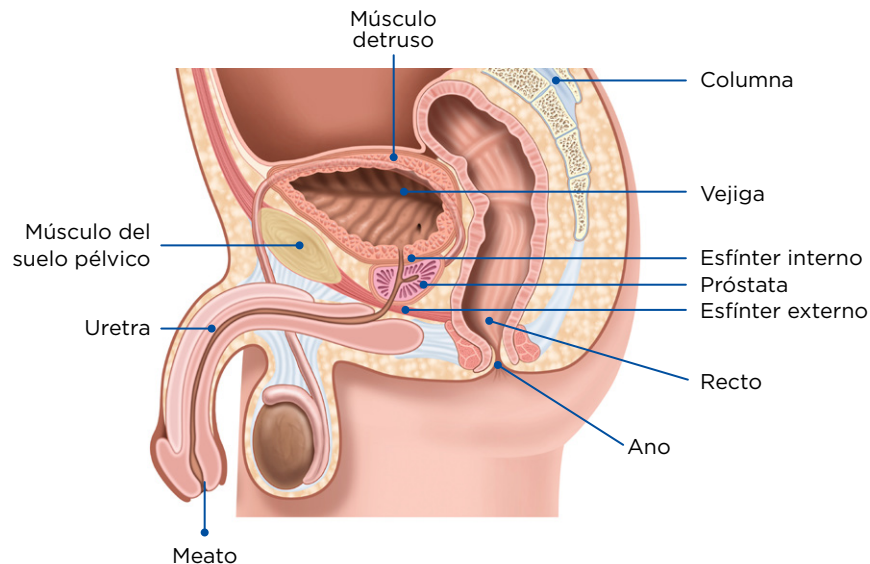
La importancia de la higiene

Tómate tu tiempo para realizar una correcta higiene mientras te preparas para el cateterismo. De esta manera, garantizarás el éxito de la terapia y evitarás las infecciones urinarias.

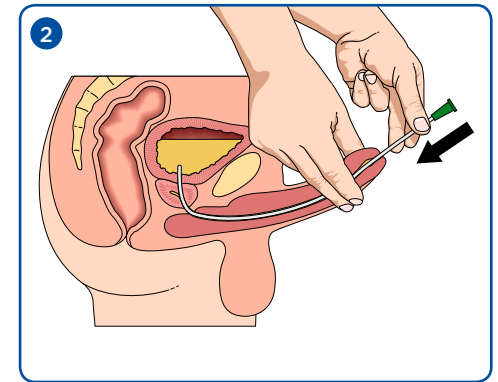


- Asegurar una correcta higiene de las manos y la zona genital. La limpieza reduce el riesgo de infecciones.
- Lavarse las manos: Durante la activación de la sonda, la higiene de las manos es un requisito previo imprescindible.
- Lavar la zona del meato: Limpieza de arriba hacia abajo sin arrastrar, haciendo especial hincapié en la zona del meato.

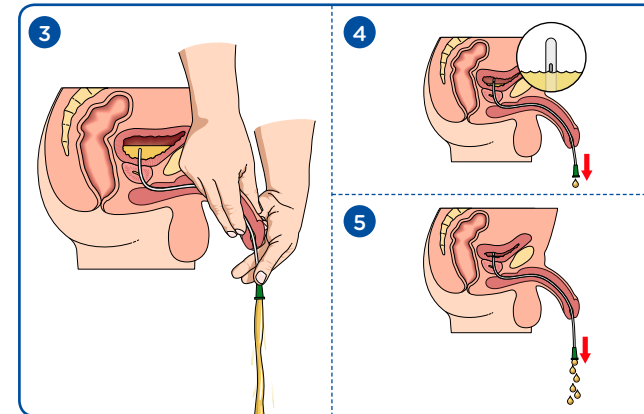
Corte sagital de la anatomía masculina



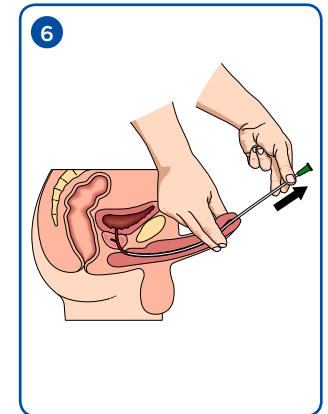
1. Tira hacia atrás la piel del pene suavemente (si la tienes). Sujeta tu pene hacia arriba, hacia el estómago. En esta posición tu uretra se encuentra estirada y en forma de U. Esta posición facilita la inserción de la sonda hasta la vejiga.
- Consejo: no sujetes tu pene demasiado fuerte, ya que puedes bloquear el meato urinario.*



2. Desliza con suavidad tu sonda a través del meato urinario hasta la vejiga. Cuando hayas llegado a la vejiga, la orina empezará a fluir a través de la sonda.
- Consejo: Toser o intentar orinar un poco, te puede ayudar a vencer el esfínter e insertar la sonda.*



3. Apunta con tu pene y el conector de la sonda hacia el WC, cubeta o bolsa recolectora de orina.
- Consejo: Cuando la orina empiece a fluir, intenta mantener la sonda firme ya que puedes tardar un poco en vaciar todo el contenido de la vejiga.*
4. 5. Vacía por completo tu vejiga. Evita las infecciones urinarias asegurándote de que vacías por completo la vejiga en cada micción. Una vez cese el flujo de orina, puede ser debido a que los orificios de drenaje de la sonda se encuentren por encima del nivel de la orina. Para asegurarte de que has vaciado tu vejiga por completo, retira la sonda lentamente y detente si vuelve a salir más orina.



6. Cuando tu vejiga esté vacía, sujeta tu pene hacia arriba, hacia el estómago, y retira la sonda suavemente.
- Consejo: Pinza la sonda durante la extracción de manera que las gotas que pueden quedar en la sonda se mantengan en ella.*

PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Es difícil de realizar?

Aunque puede parecer complicado, la mayor parte de la gente encuentra fácil realizar los cateterismos. Prácticamente todo el mundo puede realizar un cateterismo. A los 5 años, los niños ya son capaces de sujetar una sonda por sí mismos. Muchas personas con movilidad y agilidad manual limitadas, también son capaces de realizarlo.

Con un poco de práctica, vaciar tu vejiga te costará tan sólo unos minutos. Hasta que te acostumbres a la terapia y encuentres el método más adecuado, puede parecerte complejo, pero la persona que te adiestre, te ayudará a encontrar la técnica más adecuada y responderá a todas las dudas que te surjan durante el aprendizaje.

Enseguida encontrarás tu propio estilo y la mejor posición para conseguirlo, y muy pronto, se convertirá en un proceso natural.

- ¿Resulta doloroso?

Utilizando la sonda adecuada y siguiendo las instrucciones recibidas de tu médico o enfermera, puedes llegar a sentir una presión pero no un dolor agudo. Al inicio de la terapia, algunas personas sienten que sus uretras son sensibles al contacto con la sonda, pero esta sensación debe desaparecer con el tiempo, si no es así y sientes un dolor constante debes contactar con tu médico o enfermera.

Puedes sentir más presión al hacer pasar la sonda a través del esfínter, y en el caso de los hombres, también al pasar por la altura de la próstata. No debes preocuparte, es normal. Coger aire o toser un poco puede ayudarte a relajar el esfínter.

- ¿Puede dañar mis órganos internos?

Utilizando la sonda adecuada y siguiendo al pie de la letra las instrucciones recibidas de tu adiestrador, el cateterismo no debe producir ningún daño ni a tu vejiga ni a tu uretra, aunque los realices durante un largo periodo de tiempo.

- ¿Cómo va a afectar a mi vida?

El autocateterismo intermitente, utilizando la sonda adecuada, es la mejor manera de eliminar la orina. Una vez hayas incorporado el cateterismo a tu día a día, no interferirá en tu vida normal. La única diferencia es que vas a utilizar una sonda para vaciar la vejiga. En realidad, en comparación con otros sistemas alternativos, el cateterismo intermitente es la terapia que más te ayudará a continuar con tu vida normal.

Muchos usuarios comentan que gracias al cateterismo intermitente, han recuperado su libertad, sus vejigas ya no les condicionan el día a día y sienten que han recuperado el control. Reconocen que al principio les asustaba un poco tener que realizar el proceso, pero la aceptación de la terapia se produce enseguida.

- ¿Cómo introduzco el autocateterismo intermitente en mi vida?

Debes crear una rutina que introduzca poco a poco el cateterismo intermitente en tu vida. Intenta encontrar las situaciones y momentos adecuados para realizarlos, como por ejemplo la hora del desayuno, antes de las comidas, etc. De esta manera conseguirás adaptarte al cateterismo intermitente sin que éste interfiera en tu trabajo, en tus estudios u otras actividades que hagas durante el día. Si es posible, deja siempre algunas sondas en los lugares a los que sueles ir como el trabajo, en casa de tus parientes, amigos o en tu casa de verano.

- ¿Afectará el cateterismo intermitente a mi vida sexual?

El cateterismo intermitente afectará a tu vida sexual de una manera positiva, ya que te permitirá mantener relaciones sexuales sin sufrir pérdidas de orina o malestar.

- ¿Cuántas veces al día debo realizar el autocateterismo?

El número de cateterismos los determina el médico y varía para cada persona. Dependerá del volumen de orina que eliminas cada vez que orinas por ti mismo, del que eliminas utilizando la sonda, o de los dos. La frecuencia de cateterismos también va a depender del tipo de problema que tenga tu vejiga y de algunos tratamientos farmacológicos. En general no se aconseja que la vejiga contenga más de 350 - 400 ml. Al principio de la terapia, el personal sanitario te puede pedir que midas

y anotes los volúmenes de orina, para poder ajustar mejor el número de cateterismos a tu caso particular.

- ¿Qué pasa si realizo menos cateterismos de los que me han pautado?

Si te olvidas una o dos veces, no pasa nada. Pero asegúrate de que no te sucede a menudo, porque puede causar tanto infecciones urinarias como pérdidas de orina. Si la presión en la vejiga es demasiado elevada, existe el peligro de que la orina suba hasta tus riñones, causando daños graves.

- ¿Durante cuánto tiempo tengo que utilizar las sondas?

El tiempo que debas utilizar cateterismo intermitente depende de tu caso en concreto. Puedes necesitar cateterismo de manera temporal durante poco tiempo después de una intervención quirúrgica o un traumatismo, mientras tu vejiga recupera su normal funcionamiento, o de una manera permanente en el caso de tener una lesión medular. Pero independientemente del tipo de la razón por la que tengas que realizar cateterismo, el AI te ayudará a mantener la salud de tu vejiga.

- ¿Cómo van a reaccionar los demás?

Utilizar una sonda no es un hecho visible. Si tú no lo explicas, nadie lo sabrá. De todas maneras, te puede ayudar el poder hablar sobre este tema con alguien cercano a ti. Explicarlo a personas de tu confianza puede serte útil por si algún día necesitas su ayuda.



COMPLICACIONES: conocerlas, prevenirlas y curarlas

Hay que tener en cuenta una serie de dificultades que pueden presentarse con el cateterismo, por ejemplo: infecciones de orina, debido a la introducción de gérmenes por mala praxis a la hora de realizar el cateterismo.



INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO

La Orina. Un buen medio de cultivo para las bacterias

La orina es un buen medio de cultivo para las bacterias. El número de bacterias se dobla cada 30-60 minutos. Por esta razón es muy importante que vacíes tu vejiga completamente de manera regular.

En condiciones normales, las vías urinarias presentan una resistencia innata a las infecciones. Uno de los mecanismos de resistencia es la propia micción, que permite expulsar las bacterias de la vejiga a través de la orina.

Los signos de una infección urinaria a los que se debe prestar atención son los siguientes:

- Fiebre
- Orina maloliente
- Orina turbia
- Dolor lumbar
- Dolor al miccionar
- Aumento de la frecuencia, la urgencia o la incontinencia

PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Cuántas veces al día debo realizar la higiene de la zona genital?

Para reducir el riesgo de infección del tracto urinario lava tu zona genital antes de realizar el cateterismo con agua y jabón neutro. Puedes aprovechar para hacer el lavado después de la defecación y antes de realizar el siguiente cateterismo.

- ¿Qué puedo hacer si no consigo introducir la sonda?

A veces puede resultar difícil insertar la sonda. Esto suele ocurrir porque el músculo del esfínter está cerrado. Si estás tenso y te resulta difícil relajarte, un buen consejo es toser unas cuantas veces. El músculo se abrirá y te resultará más fácil insertar la sonda. También puedes intentarlo empujando suavemente la sonda a través del meato urinario. Los hombres con una uretra estrecha, también pueden utilizar una sonda con punta Tiemann, que tiene una punta ligeramente curvada para facilitar la inserción.

- ¿Qué debo hacer si no evacúo el intestino?

Es importante que evacúes el intestino con regularidad, preferiblemente cada día, ya que el estreñimiento puede interferir en el cateterismo. Intenta comer equilibradamente incluyendo en tu dieta mucha fruta y verduras. Si aún así te estríñes, habla con tu médico. Es aconsejable aprovechar estas ocasiones para vaciar la vejiga.

- ¿Cuánto líquido debo ingerir?

Se recomienda beber un mínimo de 6 a 8 vasos de líquido cada día, es decir entre 2 y 2.5 litros al día.

- ¿Cómo sabré si tengo una infección urinaria?

Algunos de los signos de una infección urinaria son una necesidad constante de vaciar la vejiga, dolor mientras se orina, dolor de espalda, fiebre y sangre en la orina. Incrementa tu ingesta de líquidos, sigue realizando autocateterismo y pide consejo a tu médico cuando tengas alguno de estos síntomas.

- ¿Qué debo hacer si hay sangre en la sonda?

Si hay restos de sangre en la orina, no te preocupes. A veces ocurre y desaparecen a los pocos días. Si la sangre continua apareciendo o si la presencia de sangre en la orina aumenta, contacta con tu médico ya que puede indicar una infección urinaria.

- ¿Qué debo hacer si al insertar la sonda no fluye la orina?

Si al insertar la sonda no fluye la orina, retira la sonda suavemente y ponte en contacto con tu médico.

- ¿Cómo puedo almacenar las sondas?

Las sondas no deben estar expuestas ni a la humedad ni al sol y deben ser conservadas en un lugar seco. Cuando estés fuera de casa, las sondas pueden ser guardadas en una bolsa. Puedes almacenar las sondas en cualquier posición.

- ¿Qué hago cuando me voy de viaje?

Nuestro consejo es que lleves sondas de más. Si vas a viajar al extranjero, puedes pedir a tu médico que te escriba una nota sobre la necesidad de que lleves las sondas, de esta manera evitarás cualquier problema en la aduana.

Si tienes dudas sobre la calidad del agua del lugar al que te diriges, sería una buena idea utilizar agua embotellada, esterilizada o una solución salina para realizar la higiene.

- ¿Puedo reutilizar la sonda?

No puedes reutilizar las sondas de un solo uso bajo ningún concepto. En el caso de las sondas hidrofílicas, si se utilizan más de una vez, la capa de la superficie perderá la característica de absorber el agua y habrá riesgo de dañar la uretra. Además también puede aumentar significativamente el riesgo de infecciones.



Guías de paciente
Vídeos autocateterismo

En Wellspect valoramos a las personas que dan sentido a nuestro éxito como proveedor líder de productos para el control intestinal y de la vejiga que representan un cambio de vida. Gracias a los miles de usuarios y profesionales de la salud de todo el mundo que inspiran nuestros innovadores productos, sabemos que trabajar juntos es la mejor manera de avanzar en la atención de la incontinencia, para dar a nuestros usuarios más tiempo para la vida. Con una trayectoria de más de 30 años de éxitos en la mejora de la vida, seguimos poniendo todo nuestro empeño en marcar la diferencia día tras día para todos los que necesitan nuestros productos y servicios.

Wellspect. A Real Difference.



wellspect.es

Teléfono gratuito: 900 21 11 00



Manufacturer

CE
0086

Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, SE-431 53 Mölndal, Sweden

Wellspect HealthCare, Paseo de la Zona Franca 111, 5ª. Porta Firal - Torre Auditori,
08038 Barcelona, España. Tfno. Servicio al cliente: 932.643.566. Fax: 933.363.231.