

Cateterismo intermitente limpio en casa: mujer

Clean Intermittent Catheterization at Home: Female (Spanish)

A veces, una persona no puede vaciar la vejiga de forma segura por sí sola. Cuando esto ocurre, se utiliza un pequeño tubo con agujeros en el extremo, llamado **catéter**, para drenar la orina. Esto se denomina **cateterismo intermitente limpio** (también llamado "cateterismo de entrada y salida").

Hacer esto regularmente ayuda:

- Prevenir infecciones
- Proteger el tracto urinario
- Prevenir fugas y accidentes

Con práctica, la cateterización se convierte en una parte rápida y manejable de tu rutina diaria. Una enfermera te enseñará a hacerlo de forma segura.

Cómo drena la vejiga

La vejiga almacena orina hasta que esta sale del cuerpo. La orina viaja a través de un tubo llamado uretra para salir del cuerpo.

Durante la cateterización, el catéter se introduce suavemente en la uretra y se avanza hacia la vejiga para que la orina pueda drenar.

Cuándo cateterizar

Tu enfermera o médico te dirá con qué frecuencia debes hacer un cateterismo. Es importante seguir un horario regular.

La mayoría de la gente se cateteriza aproximadamente **cada 4 horas**, incluyendo:

- Al despertar
- Antes de irse a la cama

Tu horario de cateterismo debe compartirse con el colegio, el trabajo o los cuidadores según sea necesario.

Puede que necesites un cateterismo antes si experimentas:

- Fuga o humedad de orina entre cateterizaciones
- Sensación de llenitud, molestias o hinchazón en la parte baja del abdomen
- Inquietud
- Sudar sin hacer ejercicio
- Escalofríos
- Dolor de cabeza

Si tienes una lesión medular con disreflexia autonómica:

cateteriza inmediatamente si tienes:

- Dolor de cabeza
- Sudor
- Aumento de la presión arterial
- Escalofríos

Los suministros que necesitas

- Un catéter estéril o limpio no de látex (tamaño: _____ Fr)
- Lubricante soluble en agua (ayuda a que el catéter se inserte). NO uses vaselina, como la vaselina.
- Algo para limpiar (elige uno):
 - o Jabón, agua y dos paños limpios
 - o Toallitas húmedas
 - o Toallitas para bebés
- Un recipiente para recoger orina
- Guantes, si hace falta
- Manta o toalla para colocar debajo mientras se cateteriza si es necesario
- Un espejo (si es necesario para autocateterización)

Los niños de tan solo 4 o 5 años pueden aprender a cateterizarse con práctica y orientación. Una enfermera puede ayudar a enseñar la autocateterización cuando esté preparada para aprender.

Cómo cateterizar

Aviso de reposabilidad: Si te estás autocateterizando, por favor ignora la referencia a otra persona y refírete a ti mismo.

1. **Lávate las manos** con agua y jabón. Sécalos bien con una toalla limpia. Esto reduce las bacterias y previene infecciones.
2. Abre y coloca los suministros sobre una superficie limpia.
3. Asegúrate de que la ropa esté alejada del cuerpo y de tener suficiente luz para ver bien.
4. Si usas paños para limpiar, humedece ambos. Pon jabón en uno de ellos.
5. Haz que la persona que recibe el cateterismo se tumbe boca arriba con las rodillas dobladas (como una rana) o se siente con las piernas separadas.
6. Separa suavemente los labios para limpiar la abertura urinaria (uretra). (Véase la Figura 1). Limpia la zona de **adelante hacia atrás**, empezando por encima de la abertura uretral y limpiando hacia abajo hacia el ano, usando:
 - El paño jabonoso (luego limpiar los labios vaginales con el paño limpio y húmedo),
•
 - Toallitas húmedas (úsalas cada una solo una vez), •
 - Toallitas para bebés (úsalas cada una solo una vez)
7. Mientras mantienes limpia la sonda de la sonda, introduce la punta del catéter en el lubricante soluble en agua. Mueve el catéter para extender el lubricante sobre los primeros 5 cm de la punta.
8. Coloca el extremo de drenaje del catéter en un inodoro, urinario o recipiente.
9. Abre los labios con los dedos e introduce el catéter lentamente unos 2 o 3 pulgadas. Cuando empiece a salir orina, introduce el catéter aproximadamente una pulgada más.
10. Si no sale orina del catéter, puede que lo hayas colocado en la vagina. Si el catéter está en la vagina, puedes dejarlo allí como guía. Luego toma un catéter nuevo e insértalo en la abertura uretral. (Ver imagen 1). Si la abertura uretral está bloqueada,

puede que necesites girar suavemente el catéter o empujarlo un poco más dentro de la vejiga. **Nunca forces el catéter.**

11. Deja que la orina drene hasta que se detenga el flujo. Luego retira lentamente el catéter, permitiendo que la orina restante drene para que la vejiga se vacíe por completo. Si sale más orina al tirar, haz una pausa y deja que drene antes de continuar.
12. Cuando estés listo para quitar la punta del catéter, sujétalo de modo que la orina drene desde la punta del catéter para evitar que la orina se filtre sobre el cuerpo o la ropa.
13. Observa la orina y fíjate en su color, olor, características (por ejemplo, turbia, sedimentada) y cantidad. Anota la cantidad de orina si te han indicado que lo hagas. Luego desecha la orina y el catéter.
14. Lávate las manos con agua y jabón.

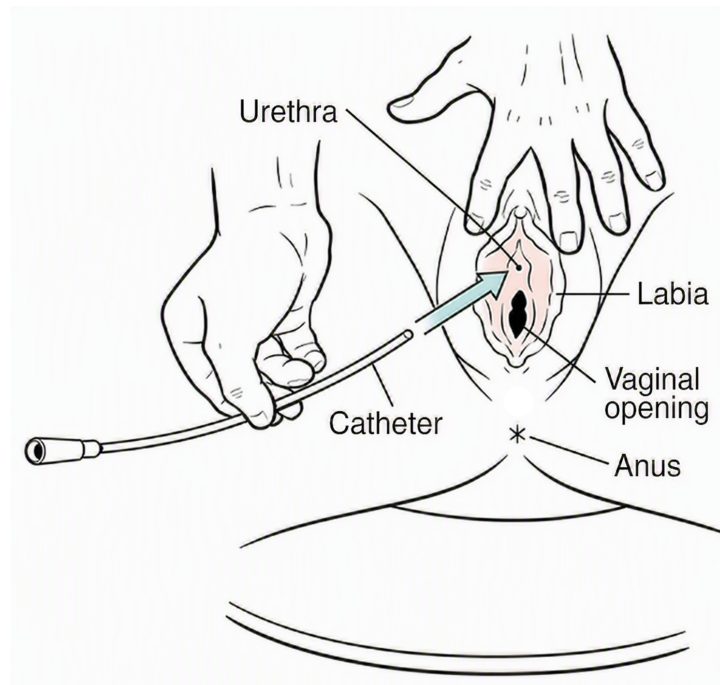


Figura 1: Inserción de un catéter urinario a través de la uretra, mostrando los labios siendo separados suavemente para visualizar la abertura uretral.

Desarrollando una rutina

Es muy importante establecer un horario para la cateterización. Para establecer una rutina, lleva un registro diario del momento de la cateterización, la cantidad de orina recogida y si la orina se filtra (pequeña, mediana o grande) o permanece seca (no hay fugas entre los momentos de cateterización). Configurar un recordatorio de alarma en un teléfono móvil, reloj u otro dispositivo electrónico puede ser útil.

Establecer una rutina puede llevar varios meses. Una vez que una rutina funciona bien, no necesitarás medir la cantidad de orina que recoges cada vez que te cateterizas.

Autocateterización

Para ganar independencia, las personas aprenden a autocateterizarse, si es posible. Pide a tu profesional sanitario ejemplos de actividades para mejorar la coordinación mano-ojo y facilitar el manejo y la guía del catéter hacia la uretra. Se puede considerar la derivación a terapia ocupacional si es necesario.

Aprender a cateterizar sentado ayudará con la cateterización en silla de ruedas, coche, cama o en el váter/inodoro. Para facilitar que bajes la ropa durante la cateterización, considera coser cierres de Velcro o cremalleras en las costuras laterales o en la zona de la entrepierna de los pantalones.

Visitas de seguimiento

Tu urólogo o médico de cabecera recomendará cuándo programar las visitas de seguimiento. Lleva tu registro diario de cateterismo a tus visitas a la clínica, si te lo indica.

Cuándo avisar a tu proveedor de salud

Avisa a tu médico de urología cuando la persona que va a ser cateterizada:

- No se puede pasar el catéter por la uretra
- Fuga de orina entre los horarios programados de cateterización
- Tiene sangre en la orina

- Produce cantidades inusualmente pequeñas o grandes de orina sin un cambio significativo en la actividad alimenticia o de consumo

Busca atención con tu médico de cabecera, atención urgente o urgencias por síntomas de infección urinaria:

- Dolor o sensación de ardor durante la cateterización
- Dolor abdominal inferior
- Una fiebre superior a 101,5 °F sin otra causa aparente
- Aumento de las fugas entre cateterizaciones
- Dolor en la parte baja del flanco (zona lumbar)
- Náuseas y vómitos sin otra causa aparente
- Siente la necesidad de hacer un cateterismo con más frecuencia sin cambiar la actividad de beber

Esta información es únicamente con fines educativos. No pretende sustituir el consejo de tus profesionales de salud. Si tienes alguna pregunta, habla con tu médico u otros miembros de tu equipo médico. Si eres paciente de Gillette y tiene preguntas o preocupaciones urgentes, por favor llama a la Línea de Ayuda de Enfermería en [el 651-229-3890](tel:651-229-3890).