

Cuídese

Guía práctica de salud vesical

10 excelentes
consejos del personal
de enfermería

Pequeñas cosas
que puede hacer
todos los días

Cómo
lavarse
las manos

Obtenga una guía
detallada sobre lavado y
desinfección de manos

Conozca a
un usuario:
Ralph

Cómo el hecho de
establecer una rutina
le otorga libertad



Por qué es importante tener la vejiga sana

¿Piensa mucho en la vejiga? Seguramente no. La vejiga es una de esas partes del cuerpo en la que es probable que no pensemos hasta que deja de funcionar correctamente. Sin embargo, si quiere asegurarse de gozar de felicidad y buena salud general, la salud y el correcto funcionamiento de la vejiga deberían estar entre sus prioridades.

¿Cómo puede mejorar la salud vesical? Hay muchísimas respuestas a esta pregunta, pero la más común es que es usted quien debe controlar la vejiga y no al revés. Si bien no existen soluciones mágicas ni instantáneas, hay muchas pequeñas cosas que puede hacer para lograr excelentes resultados. Lo más importante es establecer una rutina constante. En esta revista, le damos diez consejos simples que puede comenzar a implementar en su vida cotidiana. También lo ayudamos a mejorar la higiene mediante guías detalladas sobre lavado y desinfección de manos. Por otro lado, podrá conocer a Ralph y a Dina, los usuarios de catéteres que entrevistamos, para aprender de sus consejos y saber lo valioso que es seguir un cronograma diario de cateterismo.

Esperamos que encuentre inspiración para mejorar su vida al cateterizarse. Recuerde que siempre puede llamarnos para pedirnos consejos: ningún problema es insignificante ni tampoco tan grande que no podamos dedicarle tiempo. Estamos a su disposición en el **0800 777 7008** de lunes a viernes entre las 8:30 y 17:30.

Saludos cordiales.

El equipo de Coloplast Argentina





Indice

- 04 **Salud vesical:
¿Por qué es importante?**
- 06 **Conozca a un usuario: Ralph**
- 12 **¿Le preocupa el riesgo de
infección urinaria?**
- 13 **Tres cosas que tal vez no sepa
sobre la vejiga**
- 15 **Guía: Cómo lavarse las manos**
 - Lavado de manos
 - Desinfección de manos
- 18 **Conozca a una usuaria: Dina**
- 21 **Cómo mantener una actitud
positiva**
- 23 **Diez buenos consejos:
Cómo mantener la salud
vesical al cateterizarse**
 - Hábitos a lo largo del día
 - Consejos sobre el cateterismo
 - Concéntrese en la higiene

”

“Cuando usas catéteres, es particularmente importante que tengas la vejiga sana, ya que así disminuye el riesgo de infección urinaria y de padecer molestias en general”.



Salud
vesical

Salud vesical: ¿Por qué es importante?

Cuando usas catéteres, es importante que mantengas la vejiga en óptimas condiciones. Pero ¿por qué? Le pedimos a una enfermera que nos explique la importancia de la salud vesical.

¿Por qué le debería interesar la salud vesical?

Cuando usas catéteres, es particularmente importante que tengas la vejiga sana, ya que así disminuye el riesgo de infección urinaria y de padecer molestias en general. Si goza de buena salud vesical, será usted quien controle la vejiga y no al revés.

¿Qué significa que la vejiga esté sana?

La vejiga sana es aquella que funciona bien y se vacía frecuentemente y por completo, de modo que se eliminan todos los desechos. De esa manera, se reduce al mínimo el riesgo de infección urinaria por la retención de orina residual en la vejiga.

¿Por qué la vejiga puede no estar sana?

Son varios los motivos por los que la vejiga puede dejar de estar en óptimas condiciones. Podría ser porque no la vacía con la frecuencia suficiente, porque no bebe la suficiente cantidad de líquido o porque no se higieniza adecuadamente.

¿Tener la vejiga sana es importante tanto para los varones como para las mujeres?

Sí. La salud vesical mejora notablemente la calidad de vida de todas las personas, sean estas varones o mujeres.

¿Quiénes obtienen más beneficios al tener la vejiga sana?

Todas las personas que utilizan catéteres. Algunas padecen mayor irritación que otras y, por lo tanto, obtendrán más beneficios.

¿Puedo hacer algo para tener la vejiga sana?

Sí. En pocas palabras, la salud vesical tiene que ver con tomar suficiente líquido, vaciar la vejiga con frecuencia y por completo y concentrarse en la

higiene. En esta revista, compilamos varios consejos generales que les servirán a todas las personas que utilizan catéteres. No obstante, cada situación es particular, por lo que, si desea obtener consejos personalizados para su caso individual, puede llamar a nuestros expertos en enfermería.

¿Cómo sé si no tengo la vejiga sana?

El signo más común de que la vejiga no se encuentra en óptimas condiciones es la presencia de infección urinaria. Sin embargo, existen otros signos y síntomas que pueden indicar que no se encuentra en buenas condiciones. A continuación, reunimos los más comunes:



SIGNOS COMUNES DE QUE LA VEJIGA NO ESTÁ SANA

- Dolor o molestia en la vejiga o los riñones
- Orina oscura, turbia o concentrada
- Aumento de la necesidad de orinar que no se debe a mayor ingesta de líquido
- Mayor necesidad imperiosa de orinar
- Cambio en la cantidad de orina sin explicación
- Sangre en la orina
- Incontinencia entre cada micción
- Necesidad de orinar con frecuencia

Los signos mencionados también pueden ser indicio de otras enfermedades, por lo que siempre recomendamos consultar a su médico personal o al servicio de urología si presenta irritación aguda.



“Me di cuenta de que las estructuras no me limitan. Por el contrario, tengo la libertad de vivir como quiero si sigo una rutina estricta.”

RALPH

Ralph detesta las estructuras, pero tener una rutina establecida le otorga libertad

Con el axiómetro en una mano y el catéter en la otra, uno se mueve a toda máquina. Raph Bramsen Eriksen navegó la mayor parte de su vida y es una persona optimista, a pesar de que la vejiga le signifique vivir con viento en contra. Lea el artículo para saber cómo este marino logró establecer una rutina que le permitió reducir las infecciones urinarias.

Ralph muestra con mucho orgullo su barco, que fue elegido como el más hermoso de su tipo en Dinamarca. Tiene 62 años y hace treinta y cuatro que navega, y la longitud de su barco (un poco más de ocho metros) no es nada en comparación con los buques cargueros que comandaba en su juventud tras recibir entrenamiento como capitán de buque en una importante compañía naviera. El transporte de contenedores requiere de logística y planificación y, por ende, es predecible y aburrido en opinión de Ralph: "Podía pasar que subiera a bordo y me informaran que, en seis meses, el 5 de junio a las 00:34 a. m., llegaríamos al puerto de Los Ángeles, descargaríamos cierta cantidad de contenedores y zarparíamos a las 18:38 p. m. ¡Y eso era exactamente lo que ocurría! Era como estar en la cárcel por voluntad propia", comenta Ralph, que renunció a su puesto de capitán y comenzó a trabajar en forma independiente para personas adineradas de los Estados Unidos que necesitaban que alguien comandara

sus barcos de un puerto a otro, por ejemplo, desde Los Ángeles hasta Hawái. Esa fue su fuente de ingresos durante 17 años y luego trabajó durante un tiempo en su propia agencia de publicidad en Dinamarca, hasta que regresó al mar. Esta vez lo hizo con Lone, su nueva esposa, con quien inició el proyecto "Southern Cross", un barco en el cual la familia y varios grupos de jóvenes que tenían dificultades surcaron los mares durante cuatro años.

Un martillazo en la cabeza

Debido a una antigua lesión en la espalda, en la actualidad Ralph se dedica a la docencia y su horario de trabajo es flexible. También tiene algunos problemas de incontinencia que ya padecía de niño: "Siempre orinaba con frecuencia, pero nunca vaciaba la vejiga. Solo dejaba salir el volumen más grande que ejercía presión, por eso tengo la vejiga así ahora", explica Ralph mientras contrae la mano levemente para ilustrar la vejiga deformada y laxa.





Hace dos años estuvo internado en el servicio de urología del hospital local porque sentía dolor y no podía orinar, y le diagnosticaron incontinencia. En esa oportunidad, también le informaron que iba a usar catéteres intermitentes de por vida:

“Fue como recibir un martillazo en la cabeza.

Seis meses antes me habían dicho que, en algún momento, no iba a poder caminar más debido a la lesión que tenía en la espalda. ¿Y ahora encima tendría que cateterizarme? Vivimos en nuestra casa soñada, y ahora sería una persona parcialmente discapacitada. Al menos así me sentía. Al principio, me lo tomaba en broma, pero era mi mecanismo de defensa, ya que en realidad estaba muy molesto”, recuerda Ralph.

Hablar al respecto marcó un antes y un después

Ralph se había comunicado con Coloplast Dinamarca y, en consecuencia, una asesora / enfermera de la empresa comenzó a llamarlo con la frecuencia que habían acordado:

“Al principio, no quería aceptar las llamadas. No tenía ganas de hablar sobre el tema. Pero, si no abres el sobre, no sabes qué hay en su interior. También me costaba hablar sobre cuestiones de cuidado personal con la asesora de una empresa. Sin embargo, ella no bajó los brazos y siguió llamando para preguntarme cómo orinaba y, en determinado momento, comenzó a darme consejos según lo que yo respondía, por ejemplo, que no me debería doler al insertar el catéter y que la orina no debería contener sangre”, explica Ralph, y continúa: “Eso era precisamente lo que necesitaba escuchar. Me criaron con la creencia de que, si uno se fractura la pierna, espera un par de semanas para ir al médico, simplemente para ver si el problema se arregla solo. Pero ahora había una asesora del otro lado del teléfono que me repetía que no debería tener ningún problema, por lo que de a poco comencé a pensar: ‘Bueno, lo que dice tiene mucho sentido’. Siguió aconsejándome hasta asegurarse de que tuviese el catéter adecuado. Las conversaciones también me hacían sentir mucho mejor en el plano mental. Tratábamos precisamente todos los aspectos prácticos sobre los que necesitaba hablar, porque no podía hacerlo con mi esposa quien, al fin y al cabo, no es asesora. Al mismo tiempo, también me di cuenta de que no era el único en el mundo que debía usar catéteres. Así se siente uno cuando, psicológicamente, está en el fondo del pozo. Por eso, las conversaciones marcaron un antes y un después en mi caso”.

Estructuras que deben aprenderse

Por otra parte, fueron tanto la asesora de Coloplast



TRES EXCELENTE CONSEJOS DE RALPH

01

Planifique una buena rutina desde el principio, ya que facilita el cateterismo y disminuye el riesgo de infección urinaria.

02

Sea franco y cuénteles a los demás (familiares, amigos y colegas) que se cateteriza, ya que esto permite que tanto usted como las demás personas lo acepten más rápido.

03

Escuche al personal de enfermería del hospital y de Coloplast, ya que saben de lo que hablan.







“Si estoy en el sector de heladeras del supermercado cuando suena el celular, voy al baño de clientes y me cateterizo”.

RALPH



como el personal de enfermería especializado en incontinencia del hospital local, quienes le enseñaron a Ralph a dominar el procedimiento de cateterismo:

Ralph recuerda que la asesora le preguntó varias veces: “¿Usa la alarma del celular como reloj recordatorio? ¿Pensó en programar alarmas para acordarse de cateterizarse?”, y luego agrega:

“Respondí con amabilidad que parecía buena idea, pero al mismo tiempo me decía internamente que podía olvidarse de que lo hiciera. No necesitaba ningún tipo de control. Detesto las estructuras”.

Para dar un ejemplo, Ralph toma el calendario compartido que tiene colgado en la pared de la cocina y lo pone sobre la mesa: “Mire, esta es la columna de Lone y esta es la mía. Está vacía, a menos que Lone anote algo en ella”, aclara Ralph riéndose.

Sin embargo, tras contraer infección urinaria en tres ocasiones consecutivas, Ralph se replanteó el tema de incorporar ciertas estructuras.

“Empecé a poner una alarma en el celular a las doce del mediodía en forma habitual, porque a veces me olvidaba de cateterizarme. Y también a la mañana, a la noche y antes de irme a dormir”.

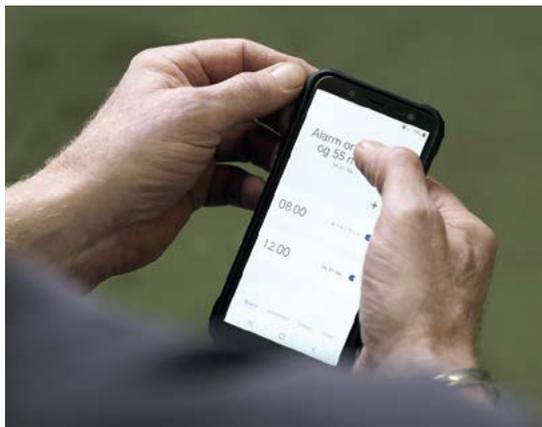
Al poco tiempo, tuvo que agregar más alarmas en el celular en otros horarios, porque el personal de enfermería especializado en incontinencia del hospital local detectó que eliminaba muchos mililitros de orina de una vez cuando se cateterizaba y, por lo tanto, debía vaciar la vejiga entre cinco y seis veces por día.

“Ahora tengo todos los horarios en el celular: ocho de la mañana, doce del mediodía, cuatro y seis de la tarde, ocho y diez y media de la noche”, detalla Ralph, que es muy constante en lo que respecta a cateterizarse cuando suena la alarma.

“Si estoy en el sector de heladeras del supermercado cuando suena el celular, voy al baño de clientes y me cateterizo. Hace poco, estaba en la fiesta de cumpleaños de uno de mis nietos y tuve que pedir si podían esperar para soplar las velitas hasta que regresara del baño. Todos, familiares y amigos, lo aceptan sin problema porque saben lo importante que es para mí. En mi caso, la desventaja de las estructuras es que, si no me cateterizo ni bien suena la alarma, me olvido fácilmente hasta que vuelva a sonar la próxima”.

Durante los últimos años, a Ralph se lo empezó conocer en los círculos náuticos por otros motivos, además de sus habilidades para la navegación: “Me hice hacer un traje impermeable especial que tiene una abertura con velcro en la parte inferior. De esta manera, durante una carrera, puedo sentarme con el axiómetro en una mano y cateterizarme con la otra”, comenta Ralph riéndose, mientras se da una palmada en el hombro por seguir una buena rutina de cateterismo.

“Siempre fui afortunado en la vida y acepto las cosas como son. Así que realmente me siento bastante orgulloso de mí mismo. Me di cuenta de que las estructuras no me limitan. Por el contrario, tengo la libertad de vivir como quiero si sigo una rutina estricta” ●



“Empecé a poner una alarma en el celular a las doce del mediodía en forma habitual, porque a veces me olvidaba de cateterizarme. Y también a la mañana, a la noche y antes de irme a dormir”.

RALPH

La vejiga forma parte del aparato urinario, que está compuesto por:

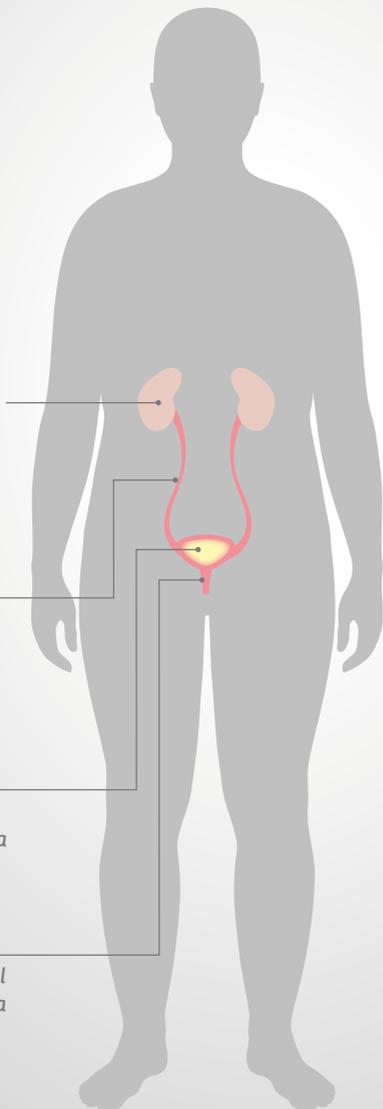


Los riñones, que filtran y eliminan los desechos y producen orina

Los uréteres, que conducen la orina desde los riñones hasta la vejiga

La vejiga, que almacena la orina y se encarga de eliminarla

La uretra, a través de la cual se excreta la orina



TRES COSAS QUE (TAL VEZ) NO SEPA SOBRE LA VEJIGA:

01

La vejiga es un órgano muscular donde se almacena la orina, que se contrae a medida que se vacía.

02

Al igual que los termotanques, la vejiga no está constantemente vacía en su interior (distensión vesical). Es un músculo con forma de bolsa que se estira y se expande al llenarse.

03

Si funciona normalmente, se siente la necesidad de orinar cuando contiene alrededor de 200-250 mililitros de orina, es decir, alrededor de dos vasos pequeños de agua.

¿Le preocupa el riesgo de infección urinaria?

Dado que usted se realiza autocateterismo intermitente, es posible que note que de vez en cuando contrae infección urinaria. Es un problema común y conocido para muchas de las personas que usan catéteres. Si le preocupa o no sabe bien cómo reducir el riesgo de infección urinaria, no está solo. Para ayudarlo, aquí le brindamos un resumen de lo que es la infección urinaria, cómo detectarla y qué puede hacer para controlarla y disminuir el riesgo de contraerla mediante la preparación y los conocimientos adecuados.

¿Qué es la infección urinaria?

Es la presencia de infección en el aparato urinario, el cual está compuesto por los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra (véase la ilustración de la página izquierda). La mayor parte de las infecciones se presentan en la vejiga.

¿Cómo se contrae infección urinaria?

La infección urinaria se presenta por diferentes motivos. Si no tiene síntomas y la vejiga está sana, la presencia de algunas bacterias en las vías urinarias no causa necesariamente infección. Sin embargo, si las bacterias crecen y se multiplican hasta alcanzar determinado nivel, o si se retiene la orina en la vejiga por mucho tiempo, puede producirse infección en las vías urinarias y será necesario tratarla.

¿Quiénes pueden contraer infección urinaria?

Todos podemos contraerla, pero el riesgo es mayor en las personas que utilizan catéteres, ya que durante el cateterismo pueden

ingresar bacterias en las vías urinarias, tal vez por no lavarse bien las manos o porque se encontraban cerca del orificio uretral. Además, la probabilidad de contraer infección urinaria puede ser mayor si no vacía la vejiga por completo cuando se cateteriza. En cada cateterismo, se elimina la orina de la vejiga y las bacterias que pudiese contener. Por este motivo, es importante generar un flujo periódico de orina a través de la vejiga, a fin de “lavarla” por completo cada vez que se cateteriza durante el día.

¿Cómo sé si tengo infección urinaria?

Si presenta alguno de los signos y síntomas mencionados en “Síntomas de posible infección urinaria”, podría significar que contrajo infección y necesita atención médica. Sin embargo, es probable que no sienta dolor ni tenga irritación en la vejiga si la afección médica subyacente que padece afectó los nervios vesicales. Recuerde que solo se diagnostica infección urinaria si presenta





síntomas y la orina contiene bacterias. Si tiene cualquiera de los síntomas mencionados en la lista, debe consultar siempre a un profesional de la salud de inmediato a fin de recibir el diagnóstico y el tratamiento adecuados.

¿Cómo puedo controlar y prevenir la infección?

Son muchas las medidas que puede tomar para minimizar la probabilidad de contraer infección urinaria, pero existen tres cuestiones fundamentales que debe recordar:

01

Asegúrese de utilizar un buen método de higiene al cateterizarse.

02

Procure vaciar la vejiga por completo y con la frecuencia suficiente durante el día.

03

Recuerde beber aproximadamente entre un litro y medio y dos litros de agua.

A veces puede ser difícil procurar que todo esté limpio cuando se cateteriza, especialmente si está fuera de casa o no se siente muy bien. Es muy importante que siga la rutina que le mostró el personal de asesoría, ya que garantizará el correcto cateterismo cada vez que lo realice. Pero además existen algunas formas sencillas en las que usted puede ayudar a facilitar el proceso donde quiera que esté. ●



SÍNTOMAS DE POSIBLE INFECCIÓN URINARIA:

- Fiebre
- Dolor al orinar
- Orinar con más frecuencia
- Mayor necesidad de orinar
- Dolor lumbar (en la zona que se encuentra debajo de las costillas y encima de la pelvis)
- Escalofríos y aumento de espasmos musculares en el cuerpo
- Orina oscura y de olor fuerte
- Orina turbia o sanguinolenta
- Filtración imprevista de orina o filtraciones entre cada cateterismo
- Aumento de las crisis de disreflexia autónoma

El lavado y la desinfección de las manos van de la mano

Buena
higiene

Lávese las manos con jabón entre cuarenta y sesenta segundos, o durante treinta si usa algún producto desinfectante. Esta es la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y parte del personal de enfermería de la Municipalidad de Randers, en Dinamarca, quienes también brindan consejos sobre cómo realizar una adecuada higiene íntima.

Conozca a nuestro personal de asesoría especializado en incontinencia y reciba consejos sobre cómo mantener la higiene adecuada al usar catéteres intermitentes. Higienizarse bien las manos reduce el riesgo de infección urinaria, y al preguntar al personal de enfermería cuál es el mayor reto, la respuesta fue unánime: el poder de los hábitos. Los pacientes reciben capacitación sobre la técnica limpia de autocateterismo intermitente (ACI) en el hospital, pero cuando regresan a casa, se lavan las manos como estaban acostumbrados a hacerlo.

“¿Por qué lleva tanto tiempo?”

Esta es la pregunta más común que se le hace al personal de enfermería especializado en incontinencia al hablar sobre la higiene de las manos. Después de la regla de no tocar el catéter en forma directa, lo que más aconsejan es tener paciencia y tomarse el tiempo necesario para lavar y desinfectar las manos. Si se encuentra en un lugar donde no puede lavarse



las manos, lo mínimo que debe hacer es usar un producto desinfectante.

En lo que respecta a la higiene íntima, es decir, asegurar que la zona que rodea la uretra esté limpia para realizar el cateterismo, los enfermeros especializados en incontinencia recomiendan lavar la zona una vez por día. Lavar la zona alrededor de la uretra puede ser parte de la ducha diaria, y para ello puede usar agua y tal vez jabón de uso íntimo. Más allá de eso, solo es necesario lavarse antes del cateterismo si hay signos visibles de contaminación, por ejemplo, si utiliza pañales o toallitas sanitarias y los restos de orina y heces estuvieron en contacto con el área que rodea la uretra. En ese caso, la limpieza puede realizarse utilizando paños desechables con agua y jabón de uso íntimo o tal vez toallitas húmedas. La clave está en la moderación. Si se lava demasiado el área genital, especialmente si lo hace con jabón común, corre el riesgo de eliminar las bacterias buenas y el entorno ácido que mantiene la zona bajo control. ●



Cómo lavarse las manos



Mójese las manos con agua fría o tibia (las protegerá) y luego enjabónelas.



Frótese bien con jabón para que haga espuma.



Frótese el dorso de las manos y entre los dedos.



Frótese el dorso de las manos y entre los dedos.



Lávese los pulgares.



Lávese los dedos, las yemas y debajo de las uñas.



Frótese con movimientos rotativos hacia adelante y hacia atrás, con los dedos enganchados. Enjuáguese las manos con agua.



Cierre la canilla con el dorso de la mano (de ser posible) y séquese con una toalla limpia.

Es un proceso mecánico que elimina las bacterias al frotar las manos entre sí, y debería llevarle al menos 40 segundos realizarlo por completo.

Utilice jabón líquido, ya que pueden quedar bacterias en los jabones en barra que se colocan en jaboneras.



40 - 60 Seg.



Información adicional. Utilice paños, o corte una toalla grande en partes más pequeñas, y úselos solo una vez para secarse las manos. De esa manera, disminuye el riesgo de tener contacto con bacterias y la cantidad de ropa para lavar. Si le resulta imposible, separe su propia toalla personal, la cual deberá lavar con frecuencia y solo usted utilizará.

¿Qué debe hacer si no puede lavarse las manos antes de cateterizarse?

En ese caso, es importante que al menos se desinfecte las manos con un producto desinfectante.



Vierta 2-3 ml (media cucharada) de desinfectante o gel en las manos.



Debe aplicar la cantidad suficiente para poder frotarse las manos durante 30 segundos antes de que se sequen.



Frótese las manos con el desinfectante.



Frótese el dorso de las manos y entre los dedos con el desinfectante.



Frótese las palmas entre sí con los dedos entrelazados.



Frótese los pulgares con el desinfectante.



Frótese las yemas y debajo de las uñas con el desinfectante.



30 seg.

Es un proceso mecánico que elimina las bacterias al frotar las manos entre sí, y debería llevarle alrededor de 30 segundos realizarlo por completo..



Información adicional. El desinfectante de manos debe contener al menos un 85 % de alcohol (etanol), para garantizar que se maten las bacterias, y glicerol para evitar irritación y sequedad de la piel.



Fijar horarios *permite reducir las infecciones urinarias*

Dina Hvidgaard usa catéteres cuando tiene necesidad de orinar desde que le diagnosticaron espina bífida de niña. Pero, como consecuencia de haber padecido infección urinaria en varias ocasiones, comenzó a implementar un sistema para cateterizarse.

Dina Hvidgaard recibió el diagnóstico de espina bífida oculta cuando tenía 10 años. Hacía ya mucho tiempo que sus compañeros habían dejado los pañales, pero a ella le era imposible controlar la vejiga, razón por la cual se le ofreció la posibilidad de someterse a una operación para otorgarle más firmeza a la uretra.

“La incontinencia se detuvo, pero tuve que empezar a usar catéteres intermitentes”, comenta Dina, que comenzó a utilizar catéteres intermitentes largos, que debían sumergirse en agua antes del cateterismo. “Eran muy poco prácticos y me generaban muchas dificultades. Si no había agua cerca, tenía que llevar una botella, y cuando me iba de vacaciones al hemisferio sur, el catéter se ablandaba como si fuese un fideo al usar agua caliente de la canilla o embotellada”, recuerda Dina y continúa:

“Pero era joven y no conocía nada mejor. Por lo que fue solo después de unos años, cuando estaba en el hospital para hacerme

un control, que pregunté si tal vez habría un catéter mejor para mí”.

Y así se solucionó el problema. Los años siguientes, Dina usó el catéter SpeediCath Compact de Coloplast y vivió como otros adolescentes. Más adelante, se mudó de su pueblo natal a la gran ciudad con su novio para estudiar.

Las infecciones urinarias le brindaron material para reflexionar

Algunas personas posponen u omiten el cateterismo cuando el catéter lastima o restringe la vida social, lo que a su vez aumenta el riesgo de infección urinaria. Dina, por el contrario, insistió constantemente en cateterizarse porque, como ella dice, no había otra opción, hacerlo era esencial. Por otro lado, Dina sí tenía la opción de decidir respecto de sus rutinas, y algo sucedió que la hizo establecer un sistema estricto para cateterizarse:





“Existe una clara correlación entre el cateterismo realizado aproximadamente cada cuatro horas y la infección urinaria, que ahora es infrecuente en mi caso”.

DINA





“Hace un año y medio ocurrió algo. Empecé a tener infecciones urinarias, lo que no había sido problema desde que volví a usar el catéter SpeediCath Compact. Y me puse a pensar si podía hacer algo distinto”, explica Dina, que sugirió que el problema podría tener que ver con su rutina, o quizá la falta de rutina.

“Me habían entrenado para usar catéteres intermitentes hacía muchos años, y probablemente necesitaba actualizar mis conocimientos sobre salud vesical. Así que decidí cateterizarme a determinadas horas del día”, comenta y cuenta las veces que se cateteriza durante la jornada laboral. La primera vez es a las cinco de la mañana, cuando se despierta. Después, alrededor de las nueve de la mañana, cuando llega al trabajo, luego en el almuerzo, después de nuevo aproximadamente a las cuatro de la tarde, antes de regresar a su casa, y luego vuelve a hacerlo a las ocho de la noche y antes de irse a dormir. Además, Dina se cateteriza durante la madrugada si se despierta y necesita orinar. Para Dina, el resultado de la rutina fue bien claro:

“Existe una clara correlación entre realizarse el cateterismo aproximadamente cada cuatro horas y la infección urinaria, que ahora es infrecuente en mi caso”. ●



“Me habían entrenado para usar catéteres intermitentes hacía muchos años, y probablemente necesitaba actualizar mis conocimientos sobre salud vesical”.

DINA



DOS EXCELENTE CONSEJOS DE DINA

01

Arme una rutina fácil, que le resulte fácil de recordar. Puede hacerlo vinculándola a otras tareas cotidianas que ya realiza.

02

Tome suficiente cantidad de líquido. No debe controlar la eliminación de orina durante el día tomando menos líquido, ya que así aumenta el riesgo de infección urinaria.



Cómo mantener una actitud positiva

Cómo se sobrelleva la noticia de tener que cateterizarse? ¿Es abrumador? No es inusual enfrentarse a una oleada de sensaciones: miedo, frustración, enojo o tristeza. No se desanime, ya que es normal, pero no deje que lo invada la preocupación. Si bien nadie puede evitar los sentimientos negativos por completo, el simple cambio de la manera de pensar y sentir respecto del cateterismo puede generar enormes beneficios emocionales.

El poder de la actitud positiva

Adaptarse a vivir con catéteres puede ser todo un reto, y los cambios que se experimentan no son solo físicos, sino también emocionales. Mantener una actitud positiva probablemente sea lo último en lo que piense. A fin de cuentas, ¿cómo se supone que se

enfoque en tener una actitud positiva si son tantas las cosas que parecen estar mal? Pero comenzar a pensar en positivo y desarrollar una actitud más optimista, podría ayudarle a mejorar la salud en general. Ver el lado positivo de cada situación le ayudará a superar cualquier posible contrariedad, en vez de sucumbir ante sentimientos de tristeza, preocupación y ansiedad.

Consejos y estrategias

Aquí le brindamos algunas ideas simples, pero poderosas, sobre cómo empezar.

- Vuelva a controlar su actitud: Aunque no pueda cambiar sus circunstancias, puede modificar su actitud. Cada vez que un pensamiento negativo invada la mente, sustitúyalo por uno positivo





¿Qué puede agradecer? ¿Cuáles son algunos de los aspectos positivos de su vida?

- **Dese el permiso de tomarse recreos mentales:** no se presione para sentir de determinada manera ni espere volver a sentirse como antes en un plazo determinado. Toda vez que se sienta presionado por la nueva situación, permítase dar un paso atrás.
- **Asegúrese de cumplir su rutina:** Aunque tal vez resulte abrumador, es importante mantener rutinas estrictas. Si sigue la rutina cotidiana firmemente, dejará de preocuparse tanto por ciertos aspectos como “cuándo”, “dónde” y “cómo” cateterizarse y tendrá la libertad de realizar actividades que usted considera importantes.
- **Asuma el control de la situación:** Participe activamente en cada decisión relacionada con el cateterismo, desde elegir los productos que usará hasta establecer los límites de lo que está preparado para afrontar y lo que no. De esta manera, tendrá mayor sensación de control y se sentirá más fuerte.

- **Celebre los pequeños logros:** Cuanto más se enfoque en sus “logros”, mejor se sentirá. Al lidiar con enfermedades crónicas, es fácil frustrarse y centrarse en lo que uno no puede hacer. En lugar de darle vueltas al asunto, intente invertir los papeles y piense en todo lo ya hizo. Ningún logro es demasiado pequeño como para no celebrarlo.
- **Todos los días haga algo que disfrute:** Procure tomarse tiempo para el cuidado personal todos los días. Puede ser tan sencillo como dedicar cinco minutos a tomar sol, escribir en su diario o leer un libro. Lo más importante es hacer algo que le ayude a sentirse bien.

Es (o será) lo que piense que es: la práctica hace al maestro. No es tan difícil como parece, y si aun así se siente abrumado, simplemente intente seguir un solo consejo por vez. Si es constante y sigue trabajando en usted mismo, a la larga la mente rechazará los pensamientos negativos y dará cabida a los positivos.



Cómo tener la vejiga sana al usar catéteres

Dado que utiliza catéteres, enfocarse en la salud vesical realmente puede marcar la diferencia en su bienestar. Si tiene la vejiga en óptimas condiciones, corre menos riesgo de padecer infección urinaria, molestias y dolor.

Al fin de ayudarle a mejorar la salud vesical, le brindamos nuestros diez consejos principales para mantener la vejiga en óptimas condiciones, de modo que pueda mejorar su salud y felicidad en general.

Por lo general, se trata de mantener la higiene adecuada, tomar la cantidad suficiente de líquido y vaciar la vejiga con frecuencia. La clave está en no retener demasiada cantidad de orina en la vejiga para evitar el estiramiento excesivo y el desarrollo de bacterias.

Los consejos se basan en vastos conocimientos profesionales sobre la vejiga y las vías urinarias, además de varios años de experiencia práctica en la orientación personal de usuarios de Coloplast® Activa

Plus con el fin de mejorar la salud vesical. Los consejos que brindamos aquí son importantes para todas las personas que vacían la vejiga mediante el uso de catéteres intermitentes.

Sin embargo, cada situación es particular, por lo que, si necesita asesoramiento personalizado atinente a su caso, no dude en llamarnos al **0800 777 7008** de lunes a viernes entre las 8:30 y 17:30.

Nuestro apoyo telefónico complementa la orientación que recibe en el hospital y en el consultorio de su médico. Si siente fuertes molestias, le recomendamos que se comunique con su médico personal o con el servicio de urología del hospital donde le corresponda atenderse.



Consejos para la rutina de cateterismo



01

Implemente un plan

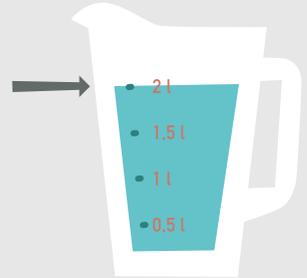
Para lograr que la vejiga esté en óptimas condiciones, lo más importante es tener un buen plan, así como la motivación para cumplirlo. El plan debería ayudarle a tomar entre un litro y medio y dos litros de líquido por día y a vaciar la vejiga (se cateterice) cada tres o cuatro hora.

¿Por qué?

Si a menudo se aguanta las ganas de orinar y Queremos asegurar que la vejiga se vacíe y no sirva de caldo de cultivo para las bacterias, ya que pueden causar infección urinaria. Con el objetivo de seguir una rutina y acordarse del horario en que deben orinar todos los días, algunos pacientes colocan un calendario en la heladera o programan alarmas diarias en el celular. Encuentre el plan y el método que le resulten convenientes según sus rutinas diarias y, si necesita ayuda, **llámenos al 0800 777 7008** de lunes a viernes entre las 8:30 y 17:30.

02

Tome entre un litro y medio y dos litros de líquido por día



Recomendamos que tome entre un litro y medio y dos litros de líquido por día.

La mejor opción para la vejiga es siempre el agua, ya que el café, el té, el alcohol y las bebidas gasificadas, así como otras que contengan azúcar o endulzante, pueden causar irritación vesical, por lo que las debe consumir en cantidades limitadas.

¿Por qué?

Al tomar entre un litro y medio y dos litros de líquido, la vejiga se mantiene en óptimas condiciones, ya que se diluye la orina y se eliminan las bacterias.

03

Limite la cantidad de líquido que toma antes de irse a dormir



¿Duerme como un bebé o se despierta durante la noche para vaciar la vejiga? En el último caso, limitar la cantidad de líquido que toma un rato antes de irse a dormir es un buen primer paso para reducir la nicturia.

¿Por qué?

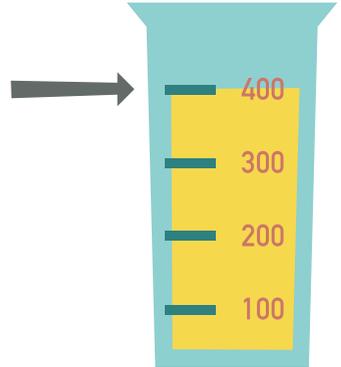
Tomar líquido a la noche aumenta la probabilidad de que se despierte durante la madrugada para vaciar la vejiga. Además, si toma mucho líquido a la noche y no siente la necesidad de orinar, deberá vaciar la vejiga durante la madrugada a fin de que no se retenga demasiada orina por mucho tiempo.

Consejos para la rutina de cateterismo

04

Entre 400 y 500 ml por micción como máximo

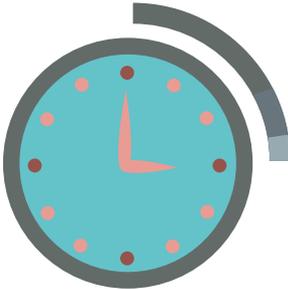
La regla de oro consiste en no superar los 400-500 ml de orina por micción. Asegúrese de que la cantidad de orina en la vejiga no sea excesiva. Si no sabe bien cuántos mililitros de orina elimina en cada cateterismo, tal vez sea buena idea que de vez en cuando mida la cantidad con un vaso medidor y la anote en su diario de control de la vejiga.



¿Por qué?

Si a menudo se aguanta las ganas de orinar y la vejiga retiene grandes cantidades de orina, se agranda (también conocido como vejiga hipoactiva) y pierde su elasticidad. Cuando la vejiga se sobrecarga, pierde la capacidad de contraerse y eliminar la orina eficientemente. Si la vejiga se estira demasiado y con mucha frecuencia, los músculos que se contraen al salir la orina se estiran en exceso y se tornan flácidos, lo que deriva en la pérdida de la capacidad de contracción y, por ende, la capacidad de garantizar la excreción de orina.

3-4 horas



05

Vacíe la vejiga cada tres o cuatro horas

La regla de oro consiste en no superar los 400-500 ml de orina. Para que la vejiga esté en óptimas condiciones, es esencial seguir una rutina adecuada, en la que vacíe siempre la vejiga cada tres o cuatro horas a lo largo del día. A fin de mantener su rutina, trate de no omitir ningún cateterismo planificado.

¿Por qué?

Es importante vaciar la vejiga con frecuencia para que la orina no permanezca allí mucho tiempo, ya que, si queda retenida en la vejiga, sirve de caldo de cultivo para las bacterias, las cuales pueden causar infección urinaria.





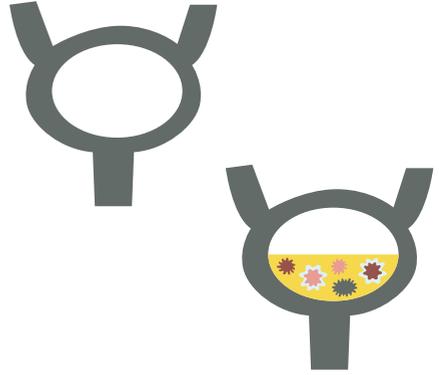
06

Vacíe la vejiga por completo

Es imposible que sepa si eliminó hasta la última gota de orina, pero es importante que deje salir la mayor cantidad posible. Por lo tanto, le recomendamos que retire el catéter lenta y cuidadosamente una vez que se haya vaciado la vejiga, a fin de eliminar la orina que pudiese quedar en el fondo.

¿Por qué?

Si se vacía la vejiga por completo con frecuencia, no queda orina en ella por mucho tiempo. Cada vez que se cateteriza, elimina la orina de la vejiga y, por ende, también los desechos (bacterias) del cuerpo, lo que ayuda a evitar infección urinaria.

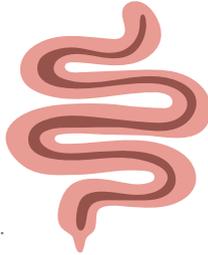


07

Cuide los intestinos

Todos conocemos la frase: “somos lo que comemos”. Pero gozar de buena salud intestinal también es importante para mantener la vejiga en óptimas condiciones.

Por lo tanto, recomendamos que siga los consejos de su médico sobre la cantidad de actividad física a realizar por día y que dieta debe llevar con alto contenido de fibra y bajo contenido de grasas de acuerdo con las recomendaciones nutricionales de su profesional. Si suele tener distensión abdominal, también puede consultar a su médico para saber si necesita algún tipo de medicación.



¿Por qué?

La constipación o la distensión abdominal pueden afectar la capacidad de vaciar la vejiga por completo, ya que, cuando los intestinos están muy llenos, pueden ejercer presión sobre la vejiga. Por lo tanto, es de suma importancia concentrarse en el buen funcionamiento de los intestinos.

08

Encuentre el catéter adecuado

Encontrar el catéter adecuado puede marcar la gran diferencia. Si está cómodo con sus catéteres, es más probable que establezca una buena rutina y logre sentirse bien en la nueva situación.



¿Por qué?

Si estamos incómodos, tendemos a ignorar el problema. Lo mismo ocurre con el cateterismo. Por lo tanto, es esencial encontrar el catéter o tipo de catéter que se adapte a sus preferencias y estilo de vida personales. Pero tampoco debe estresarse, ya que a veces es necesario probar y cambiar de catéteres hasta saber cuál es el mejor para usted.



09

Mantenga una adecuada higiene íntima

Mantener el área de los genitales bien higienizada debe ser una de las prioridades del tratamiento de toda persona. Recomendamos que lave el área que rodea la uretra con agua una vez al día. Si se filtra orina entre cada micción, recomendamos que se lave antes de cada cateterismo. Como regla general, lavarse solo con agua es suficiente y, si usa jabón, debe ser de uso íntimo con bajo pH.

Al lavarse e ir al baño, es importante que se lave/sequé de adelante hacia atrás de una sola vez para evitar que las bacterias ingresen en la uretra.



¿Por qué?

No todas las bacterias son perjudiciales. Alrededor de la uretra puede haber bacterias buenas y malas. Para que la higiene sea adecuada, es importante utilizar solamente jabón de uso íntimo y agua. De esta manera, es posible proteger las bacterias beneficiosas y eliminar las perjudiciales. Si utiliza jabón normal o alcohol, corre el riesgo de destruir las bacterias buenas.

10

Asegúrese de tener las manos bien higienizadas

Lavarse bien las manos es una de las mejores formas de protegerse de las bacterias no deseadas. Procure siempre higienizarse bien las manos, ya sea lavándolas con jabón o utilizando algún producto desinfectante, antes de cada cateterismo y después. Aunque se haya lavado bien las manos, asegúrese de no tocar la parte del catéter que se inserta en la uretra.

¿Por qué?

Si no se lava las manos, corre el riesgo de transferir las bacterias de la piel a la uretra, lo que puede causar infección. Si le resulta imposible insertar el catéter sin tocar la parte estéril, debería pensar en usar los que son más fáciles de insertar, por ejemplo, aquellos que vienen con película protectora, o, como último recurso, usar guantes estériles desechables.



**Quando lo necesite. En cualquier lugar. En todo momento.
Apoyo personalizado para usted.**

Coloplast® Activa Plus es un programa gratuito de apoyo al paciente que brinda información confiable y consejos personalizados para que las personas que utilizan catéteres puedan cuidarse mejor y elevar la calidad de vida.



Sitio web y correos electrónicos

Sitio web especializado y envío de artículos y consejos confiables por correo electrónico.



Mi control de incontinencia

Haga un seguimiento periódico de su salud vesical mediante el uso de nuestra herramienta de autoevaluación.



Asistencia telefónica

Contamos con asesores dispuestos a responder sus preguntas y brindarle asistencia personalizada por teléfono.



Asesoramiento sobre productos

Acceda a información sobre uso correcto y muestras de productos a pedido.

Asesoramiento Gratuito
0800 777 7008

Cuidado para Ostomías
Cuidado para Incontinencia
Cuidado en Heridas



Coloplast de Argentina S.A.
Bouchard 547 Piso 8
C1106ABG Buenos Aires
Teléfono: (011) 3985-5900

www.coloplast.com.ar