



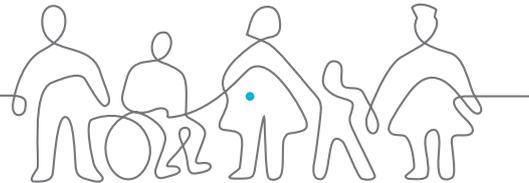
## ***Infecciones del tracto urinario***

*Guía básica para una buena salud vesical*

# Acerca de este folleto

**Desde nuestra fundación** en 1957, hemos trabajado en estrecha colaboración con los profesionales de la salud y los usuarios para crear productos y soluciones que tengan en cuenta sus necesidades. Este recorrido nos permitió conocer a fondo los problemas de incontinencia; sabemos que las infecciones del tracto urinario son una de las principales preocupaciones de las personas que utilizan catéteres. En este folleto, responderemos algunas de las preguntas más frecuentes sobre las infecciones urinarias. También ofrecemos algunos datos y consejos útiles que pueden ayudarle a mantener la vejiga sana y así minimizar el riesgo de infecciones urinarias.

**Coloplast** desarrolla productos y servicios que facilitan la vida de las personas que presentan afecciones muy personales y privadas. En Coloplast, conocemos la situación que usted está viviendo porque hemos ayudado a cientos de miles de personas que viven con afecciones de salud íntima. Nuestro objetivo es ayudarle a encontrar los productos y las soluciones que le permitan llevar una vida activa y gratificante.



# ¿Le preocupan las infecciones urinarias? Pues no es el único.

**Si bien la causa exacta** de las infecciones urinarias es poco clara y existen varias medidas prácticas para prevenirlas, siempre se debe consultar a un profesional de la salud si las contrae o si tiene alguna duda al respecto.

En las siguientes páginas encontrará una serie de consejos útiles, agrupados en tres áreas a los fines prácticos:

- Higiene
- Tipos de catéteres

**Un problema frecuente.** Las infecciones urinarias son un problema común para buena parte de las personas que utilizan catéteres. Si le preocupa el tema o no está seguro de cómo reducir el riesgo de contraerlas, no es la única persona a la que le sucede esto. De hecho, muchas personas que utilizan catéteres presentan dos o más infecciones al año, por lo que representan un motivo de preocupación muy importante.

## Lo que nos dijeron las personas que usan catéteres<sup>1</sup>

81%

afirma no tener infecciones urinarias, lo que significa tener una vejiga sana.

Los usuarios tienen una media de

2.7

infecciones urinarias al año.



Estas infecciones son una preocupación diaria para el

41%

de las personas que usan catéteres intermitentes

45%

considera que las infecciones urinarias son uno de los mayores problemas de su vida.

1 Fuente: Encuesta a usuarios de catéteres intermitentes (Países: EE.UU., Reino Unido, Alemania, Países Bajos, Francia, Italia), enero de 2016 (n=2942)

# ¿Qué es una infección del tracto urinario?

**Hay diagnóstico de infección del tracto urinario -o infección urinaria- solo** cuando se detectan bacterias en la orina y el paciente presenta uno o más de los síntomas que se mencionan en la página siguiente.

En la mayoría de las personas, la orina es estéril (libre de gérmenes o bacterias) y la presencia de bacterias en el tracto urinario no provoca necesariamente una infección. Sin embargo, si las bacterias crecen y se multiplican por encima de determinado nivel, pueden causar infección, lo que requiere tratamiento.

Cualquier persona puede contraer infección urinaria, pero el riesgo es mayor para los que utilizan catéteres. Las mujeres también tienden a presentar más infecciones urinarias debido a que su uretra (el canal por el que pasa la orina) es comparativamente más corta, lo que facilita el acceso de las bacterias hacia el interior de la vejiga.



En el diagnóstico y tratamiento de las infecciones urinaria es importante consultar al médico.

# ¿Cómo me doy cuenta si tengo una infección del tracto urinario?

La presencia de alguno de los siguientes signos y síntomas<sup>1</sup> indica la posibilidad de una infección. Sin embargo, si los nervios de la vejiga están comprometidos, es posible que no sienta dolor ni irritación en la vejiga. Tenga en cuenta que solo existe diagnóstico de infección urinaria cuando hay presencia de bacterias en la orina. Siempre debe consultar al médico para confirmar el diagnóstico y recibir el tratamiento adecuado:



Fiebre/sudoración



Dolor en los costados del cuerpo (por debajo de las costillas y por encima de la pelvis)



Dolor al orinar



Escalofríos y espasmos musculares en el cuerpo y en la vejiga



Aumento de la frecuencia de micción



Orina de color oscuro y con olor fuerte



Aumento de la necesidad de orinar



Orina turbia/con sangre

1 Grabe et al. 2015, EAU Guidelines on Urological Infections.

# ¿Cómo funciona la vejiga?

**Resulta útil comprender** cómo funciona una vejiga sana, ya que ese es el proceso que los profesionales de la salud intentan reproducir mediante el uso de catéteres. Cuando la vejiga funciona de forma óptima, las personas sienten la necesidad de orinar cuando la vejiga está parcialmente llena y pueden decidir si es el momento adecuado para hacerlo. En principio, orinar es una actividad controlada y voluntaria. La clave de la salud vesical es vaciar la vejiga completamente y con regularidad.

La vejiga está ubicada en el tracto urinario inferior junto con los esfínteres uretrales (músculos que cierran la uretra) y la uretra (el tubo que conduce la orina desde la vejiga hasta el orificio de salida). La vejiga almacena la orina hasta que la uretra la expulsa del cuerpo.



**La actividad de la vejiga** es regulada por el cerebro y el sistema nervioso. La red de músculos de la vejiga tiene receptores de estiramiento, que responden cuando la vejiga empieza a llenarse de orina. Todos los receptores de estiramiento están conectados a los nervios, los que envían señales al cerebro a través de la columna vertebral para indicarle que se acerca el momento de orinar.

Normalmente, la primera reacción al sentir la necesidad de orinar es contraer los músculos del esfínter. Esto hace que el suelo pélvico se eleve para retener la orina dentro del cuerpo hasta que llegue el momento de orinar. Cuando llega el momento adecuado, el cerebro envía el mensaje de que se puede liberar la orina.

Lo ideal es orinar entre cuatro y ocho veces al día. Además, para minimizar el riesgo de infecciones, es importante vaciar la vejiga por completo, ya que la orina que queda sin expulsar puede provocar infecciones.

Si usted no puede vaciar la vejiga de forma natural, es importante que lo haga mediante un catéter. Si utiliza un catéter intermitente, debe colocarlo con la frecuencia que le recomienda el profesional de la salud, frecuencia que oscila entre cuatro y seis veces al día.



# Mantenga una buena higiene personal

**Las infecciones urinarias pueden producirse** cuando entran bacterias en el tracto urinario al colocar el catéter, quizás por no haberse lavado bien las manos o por la presencia de bacterias cerca del orificio de la uretra.

Por ello es tan importante lavarse las manos con agua y jabón y luego limpiar bien el área alrededor del orificio uretral o la uretra antes de introducir el catéter intermitente. Otra opción es desinfectarse bien las manos y luego limpiar el área alrededor del orificio uretral o la uretra.

Además, preste atención a la forma en que se limpia después de orinar o de defecar. Límpiase de delante hacia atrás para que las bacterias de la zona anal no lleguen al orificio uretral o a la uretra. Es conveniente que hable con su médico sobre los buenos hábitos de vaciado intestinal.



Higiene

# Vacíe la vejiga por completo con regularidad

**Cada vez** que se coloca el catéter, se elimina la orina de la vejiga junto con las bacterias que puedan estar presentes. Por ello, es importante crear un flujo regular a través de la vejiga para “enjuagarla” con líquido fresco a lo largo del día.

Así, mantener un horario regular para la colocación del catéter puede ayudar a prevenir las infecciones urinarias. Debe vaciar la vejiga por completo, con la frecuencia que le recomiende su médico, frecuencia que oscila entre cuatro y seis veces al día.



Rutina y cumplimiento

# Beba entre seis y ocho vasos de líquido por día todos los días

**Todas las personas necesitan** líquidos a diario para mantener una buena salud. La cantidad diaria recomendada para casi todas las personas es de seis a ocho vasos al día. Si tiene dudas sobre la cantidad de líquido más adecuada para usted según la afección que padece, consulte a su médico.

El agua es la mejor opción. Las bebidas que contienen cafeína (bebidas cola, café, té y algunas bebidas energéticas) y los edulcorantes sintéticos irritan la vejiga y su consumo debe reducirse al mínimo.



Rutina y cumplimiento

# Controle la frecuencia de las micciones

**De vez en cuando**, mida la cantidad de orina que elimina. El objetivo debe ser expulsar entre 250 ml y 400 ml, porque así se evita que la vejiga se llene en exceso y además se previenen las filtraciones. Si orina más de 400 ml o menos de 150 ml, debe consultar al médico.

 Si la cantidad de orina que elimina está en la zona amarilla o roja, debe consultar al médico.





Rutina y cumplimiento

# Mientras esté fuera de casa

**Es importante** que respete los horarios de colocación del catéter aun cuando esté fuera de casa. Sin embargo, puede ser difícil seguir la rutina habitual cuando se está en un entorno al que no se está acostumbrado. Para solucionarlo, debe estar bien preparado para cualquier eventualidad.

Contemple la posibilidad de llevar consigo un equipo siempre listo para no olvidarse de nada. Para ello, puede utilizar la lista de control que aparece en esta página.

También existen catéteres especialmente diseñados para usar fuera de casa, como los catéteres con manguitos o con bolsas de drenaje.



## Lista de control

- Catéteres (siempre llevar de más)
- Ropa interior, o incluso pantalones, de repuesto
- Gel bactericida o jabón de manos
- Toallas o pañuelos de papel
- Toallitas húmedas
- Bolsas de plástico (para accesorios usados, catéteres usados o prendas húmedas)
- Espejo de mano (mujer)



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



[/ColoplastAR](https://www.facebook.com/ColoplastAR)



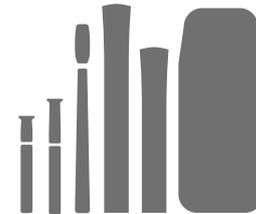
[Coloplast.ar](https://www.instagram.com/Coloplast.ar)

Rutina y cumplimiento

# Utilice un catéter estéril cada vez que se realice el cateterismo

Para prevenir las infecciones urinarias, recomendamos que utilice un catéter nuevo, estéril y bien lubricado cada vez que se realice el cateterismo.

Para reducir la fricción al introducir y al retirar el catéter, se recomienda utilizar un catéter recubierto (con recubrimiento hidrofílico o prelubricado), que hará que el cateterismo sea más cómodo y práctico. Los estudios, los datos y los resultados también los asocian con menores tasas de infección<sup>1,2</sup> y con un menor daño uretral<sup>1,3,4</sup> en comparación con otros catéteres.



Opciones de catéteres



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



[/ColoplastAR](https://www.facebook.com/ColoplastAR)



[Coloplast.ar](https://www.instagram.com/Coloplast.ar)

1 Cardenas et al. 2011, 2 De Ridder et al. 2005, 3 Stensballe et al.2005, 4 Sutherland et al. 1996.

# Elija el catéter que mejor se adapte a su estilo de vida

**Cada estilo de vida** o tipo de actividades cotidianas por lo general requiere diferentes soluciones de cateterismo intermitente. Los catéteres se presentan en muchas variantes: catéteres de longitud estándar, catéteres compactos que caben en la cartera o en el bolsillo y sets de cateterismo formados por una bolsa urinaria con catéter.

La elección del catéter adecuado es muy personal y es posible que el primero que utilice no resulte el más adecuado. Las investigaciones demuestran que sentirse conforme con el catéter elegido es muy importante para cumplir con la rutina y, por lo tanto, para garantizar una buena salud vesical<sup>1,2</sup>. Por ello, es importante encontrar el catéter que mejor se adapte a sus necesidades. Es posible que tenga que probar diferentes soluciones antes de encontrar el catéter ideal para usted.



Opciones de catéteres



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



[/ColoplastAR](https://www.facebook.com/ColoplastAR)



[Coloplast.ar](https://www.instagram.com/Coloplast.ar)

1 Barbosa et al.2012, 2 Wyndaele JJ Spinal Cord 2002

# Recuerde que la salud general también es importante

Los consejos de este folleto pretenden responder a algunas de las preguntas más comunes sobre las infecciones del tracto urinario y ayudarlo a minimizar el riesgo de contraerlas. También es fundamental recordar la importancia de mantener un buen estado general de salud. Dormir bien, comer de forma saludable y hacer ejercicio físico con regularidad fortalecen el sistema inmunológico y aumentan las posibilidades de prevenir las infecciones urinarias.



**Es importante respetar siempre las indicaciones del médico y también las que acompañan al producto de cateterismo intermitente. Si sigue teniendo infecciones urinarias frecuentes a pesar de todas estas precauciones, consulte a su médico.**



# Coloplast® Activa Plus. Su asistente personal

**Menos esfuerzo. Más vida.** Coloplast Activa Plus es un programa de asistencia que lo guiará hacia una vida mejor mediante consejos sencillos y directos sobre el cuidado de la vejiga. Ofrecemos una mano amiga siempre que la necesite, junto con consejos y herramientas que le permitirán tomar el control del cuidado de la vejiga.

## Coloplast Activa Plus le ofrece:



### Sitio web

Un sitio web especializado con artículos y consejos confiables.



### Correos electrónicos

Ideas inspiradoras relacionadas con su afección enviadas directamente a su buzón de correo electrónico.



### Asistencia telefónica

Asesores listos para responder preguntas y brindar asistencia.



### Orientación sobre productos

Disponibilidad de muestras de productos a pedido.



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



[/ColoplastAR](https://www.facebook.com/ColoplastAR)



[Coloplast.ar](https://www.instagram.com/Coloplast.ar)

# SpeediCath®

## Nuestros productos establecen el estándar de calidad

Los catéteres SpeediCath tienen algo en común: todos han sido diseñados para adaptarse a sus necesidades. Esta dedicación concreta ha contribuido a que SpeediCath sea la marca de catéteres número uno en Europa<sup>1</sup>.

Para más información sobre los diferentes catéteres, llámenos hoy mismo al:

**0800 777 7008**



1 Coloplast sales data, GERS, IMS, Assobiomedica, Nefemed, PCA, 2015/16

# Únase a la conversación



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



[/ColoplastAR](https://www.facebook.com/ColoplastAR)



[Coloplast.ar](https://www.instagram.com/Coloplast.ar)

---

Asesoramiento Gratuito  
**0800 777 7008**

