



Qué es la
Vejiga
Neurógena



**United Spinal
Association**

Auspiciado por un subsidio educativo sin restricciones de Hollister Incorporated. Hollister Incorporated no es responsable del contenido de este cuadernillo.



Esta información se proporciona como un servicio educativo y no tiene la intención de servir como consejo médico.
Cualquier persona que busque consejo médico específico o preguntas altamente técnicas debe consultar a su propio médico.

Índice

El Sistema Urinario Saludable	5
Problemas de la Vejiga	9
• Trastorno de Vejiga Neurógena	9
• Infecciones del tracto urinario	10
• Incontinencia urinaria	11
Diagnóstico de Trastornos de la Vejiga	12
Manejo y Tratamiento	13
• Medicamentos	13
• Fluídos	13
• Catéteres	14
Cateterismo Intermitente	14
Cómo escoger su catéter intermitente	17
Preguntas Frecuentes	20
Glosario de Términos	24
Redes de Apoyo	Contraportada

Si usted acaba de ser diagnosticado con una vejiga neurógena o está cuidando a alguien con un trastorno de la vejiga, es posible que se encuentre aprendiendo nuevas habilidades y tomando muchas decisiones. Usted puede sentirse abrumado por la información y las opciones de productos al principio. Este libro ha sido creado para proporcionar información a las personas recién lesionadas o diagnosticadas, a sus cuidadores y a sus familias. Esta guía proporciona un marco de discusión con su profesional de la salud sobre las mejores maneras de controlar su vejiga. Además, los profesionales de Hollister están disponibles para proporcionar información sobre su gama completa de productos para el cuidado de la continencia, para responder a sus preguntas y para proporcionarle información educativa.

El Sistema Urinario Saludable

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

Riñones

Los riñones filtran ciertos productos de desecho de la sangre para producir orina. Los riñones típicamente producen de 1 a 3 onzas de orina cada hora. La orina se transporta desde los riñones a través de tubos llamados uréteres hasta la vejiga, donde se almacena temporalmente hasta que ocurre la micción.

Uréteres

Los uréteres son tubos estrechos y huecos que van desde los riñones hasta la vejiga. Cada uréter adulto mide aproximadamente de 11 a 14 pulgadas de largo. Los uréteres terminan en la parte inferior de la vejiga y están unidos a la vejiga de tal manera que ayudan a evitar que la orina fluya de nuevo hacia los riñones. Las contracciones musculares en los uréteres empujan la orina desde los riñones hasta la vejiga casi constantemente.

Vejiga

La vejiga es un órgano hueco con una pared muscular y dos funciones principales: el almacenamiento y el vaciado de la orina. En un estado relajado, la vejiga del adulto puede contener aproximadamente 16 onzas de orina antes de que usted sienta una fuerte necesidad de orinar. El tamaño y la forma de la vejiga y la cantidad de orina almacenada varían de una persona a otra.

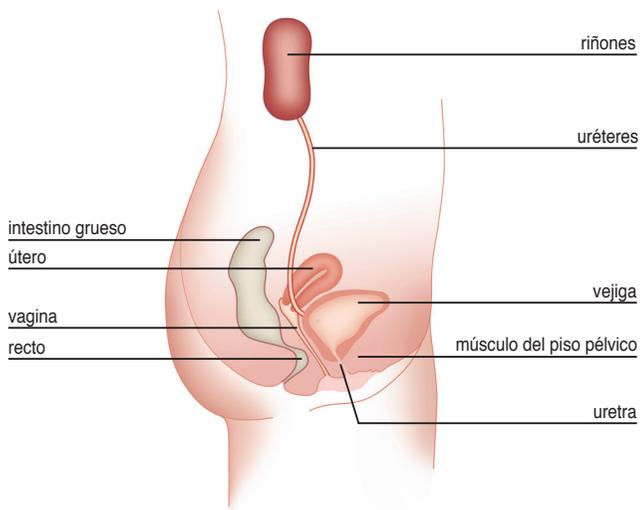
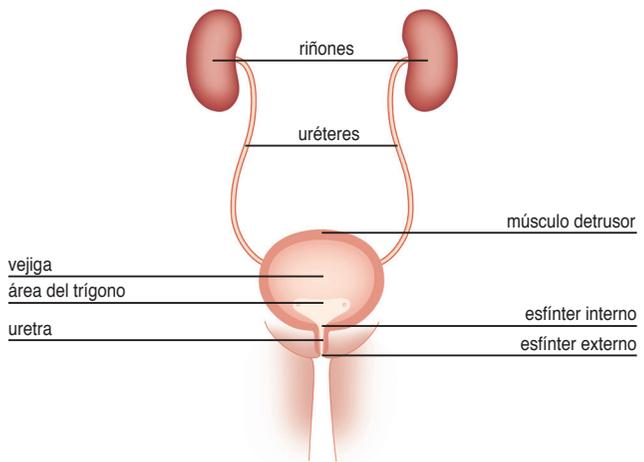
El vaciamiento de la vejiga (también llamado micción o producción de orina) implica la coordinación de los músculos voluntarios e involuntarios. Cuando se vacía la vejiga, la orina sale del cuerpo a través de un tubo llamado uretra. El vaciamiento ocurre cuando el músculo de la vejiga (también llamado detrusor) se contrae y los esfínteres se abren. La orina pasa a través de la uretra y sale del cuerpo.

Uretra

La uretra transporta la orina de la vejiga fuera del cuerpo. Es un tubo muscular recubierto de una membrana mucosa. La abertura de la uretra se llama meato. La principal diferencia entre las vías urinarias femenina y masculina es la longitud de la uretra.

Mujeres

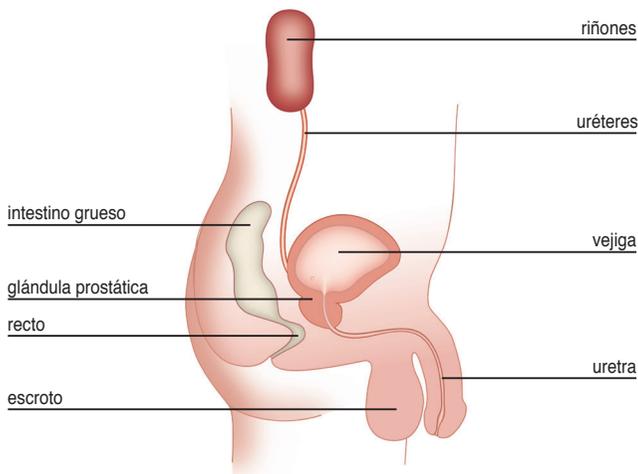
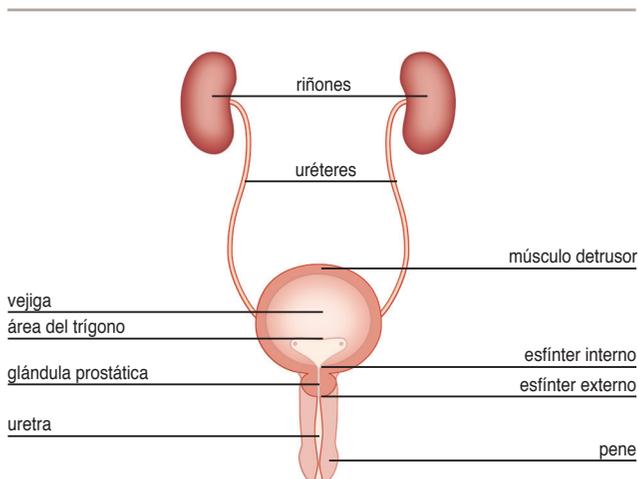
En las mujeres, la uretra mide aproximadamente 1 pulgada de largo y se encuentra en una ligera curva detrás del hueso púbico. La abertura de la uretra está justo enfrente de la abertura vaginal. La uretra femenina es altamente susceptible a la infección ya que se encuentra cerca de la vagina y el ano, donde las bacterias están presentes.





Hombres

En los hombres, la uretra mide de 8 a 10 pulgadas de largo. Corre en una curva en forma de S desde la vejiga a través de la próstata y el piso pélvico, y termina en la punta del pene.



El Sistema Urinario Sano *(Continuación)*

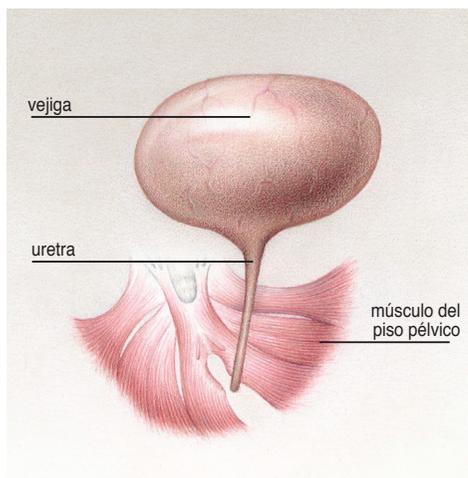
Esfínteres

La uretra está rodeada por dos músculos en forma de anillo llamados esfínteres internos y externos. El esfínter externo es el que se contrae voluntariamente para controlar cuándo usted orina.

Los esfínteres funcionan mejor cuando los músculos del piso pélvico están sanos y fuertes. Los músculos del piso pélvico consisten en varios grupos de músculos pequeños que rodean la uretra, la vagina (en las mujeres) y el recto. Proporcionan soporte a los órganos de la pelvis y ayudan a mantener la uretra en su lugar.

Sistema Nervioso

El proceso de micción implica la coordinación entre la vejiga, los músculos del esfínter y un sistema nervioso intacto. Cuando la vejiga está llena, se envían impulsos nerviosos a la parte inferior de la médula espinal y luego al cerebro para comunicar que la vejiga está llena. En ese momento, el cerebro envía un mensaje a la vejiga diciéndole que se contraiga para liberar la orina. Un funcionamiento saludable del sistema nervioso y el cerebro son muy importantes para la coordinación adecuada de este complejo proceso.



Problemas de la Vejiga

Problemas Comunes

Los hombres pueden experimentar problemas con la micción a medida que envejecen. En los hombres, la glándula prostática se encuentra debajo de la vejiga y envuelve completamente la uretra. La próstata puede agrandarse y esto puede bloquear el flujo de orina de la vejiga.

Para las mujeres, los embarazos múltiples y los partos vaginales pueden debilitar los músculos del piso pélvico que sostienen la vejiga y el útero, causando problemas tales como la pérdida de orina.

Los hombres y las mujeres pueden experimentar problemas con la micción normal por una variedad de razones. Cualquier persona que tenga problemas con el escape de orina o que no pueda vaciar completamente su vejiga debe consultar a su médico para su diagnóstico y tratamiento.

Trastorno de Vejiga Neurógena

Una vejiga neurogénica significa que usted tiene algún tipo de problema de control de la vejiga causado por una lesión o enfermedad de los nervios, la médula espinal o el cerebro. La vejiga, el cerebro y el esfínter no se están comunicando bien. La vejiga puede vaciarse con demasiada frecuencia, con poca frecuencia o de manera descoordinada. Los esfínteres urinarios también pueden funcionar incorrectamente. La forma en que se comportan la vejiga y los esfínteres depende de la ubicación del trastorno neurológico en el cerebro, la médula espinal o los nervios periféricos, y de la gravedad de la enfermedad o lesión.

Si su vejiga se vacía con demasiada frecuencia, puede describirse como hiperactiva. Su cuerpo es incapaz de almacenar tanta orina como debería, y la vejiga se vacía con más frecuencia que una vejiga normal. Los síntomas pueden ser micción más de una vez en la noche, fuerte deseo urgente de orinar y aumento de la frecuencia (micción más de 8 veces en 24 horas).

Algunos trastornos neurológicos impiden que la vejiga se vacíe adecuadamente. Su vejiga se llena de orina pero

usted no tiene la sensación de orinar o su vejiga no se comprime para hacer que la orina salga. Este tipo de trastorno de la vejiga también puede describirse como una vejiga poco activa, flácida o atónica y puede resultar en retención urinaria o en la incapacidad de la vejiga para vaciarse.

Los trastornos o lesiones neurológicas también pueden hacer que los esfínteres urinarios funcionen de manera inadecuada. Es posible que no se cierren o abran en el momento adecuado, o que no se cierren en absoluto. En una afección llamada disineria del esfínter detrusor, los músculos del piso pélvico se contraen y cierran la uretra cuando la vejiga se contrae, impidiendo que la vejiga se vacíe. Esto puede hacer que la orina fluya por los uréteres hacia los riñones, lo cual posiblemente puede dañar los riñones.

Problemas de la Vejiga *(Continuación)*

Usted puede experimentar estos signos si tiene una infección del tracto urinario:

Micción más frecuente de lo normal

Fuga de orina entre la micción normal o el cateterismo

Aumento de espasmos musculares (si tiene lesión de la médula espinal)

Fiebre

Dolor de espalda

Orina lechosa, turbia u oscura

Orina con mal olor

Infecciones del tracto urinario

Si usted tiene un trastorno neurógeno de la vejiga, puede tener infecciones urinarias (UTIs, por sus siglas en inglés) ocasionales o frecuentes. Las infecciones del tracto urinario ocurren cuando hay una mayor cantidad de bacterias (u otros microorganismos) dentro del revestimiento de la vejiga, la uretra y los riñones. Esto puede ser el resultado de no vaciar completamente la vejiga. En los hombres, las infecciones del tracto urinario también pueden incluir los genitales, particularmente la próstata, las vesículas seminales, el epidídimo o los testículos.

Reconocimiento oportuno

Es importante que se comunique con su proveedor de atención médica a la primera señal de una infección del tracto urinario.

No todas las personas desarrollan estos síntomas. Si no se siente bien o sospecha que tiene una infección, comuníquese con su proveedor de atención médica.

Su orina será examinada y se usarán medicamentos si hay una infección presente. Asegúrese de tomar todos los antibióticos recetados y de ponerse en contacto con su médico si los síntomas reaparecen. Si usted experimenta infecciones urinarias frecuentes, su médico puede recomendarle pruebas o tratamientos adicionales.

Incontinencia Urinaria

Si se pierde el control de la vejiga y se produce una fuga de orina, ello se denomina incontinencia. La incontinencia urinaria puede ocurrir en personas de todas las edades, y por una variedad de razones. Algunas, pero no todas, las personas con vejiga neurógena experimentan incontinencia. Los principales tipos de incontinencia urinaria son de esfuerzo, de urgencia, mixta, de desborde y funcional (ver tabla a continuación).

Tipo de Incontinencia Urinaria	Síntomas comunes	Causas comunes
Estrés	Pérdida de orina durante actividades como toser, estornudar, reír o levantar objetos.	Embarazo, parto, menopausia, radiación pélvica, trauma quirúrgico.
Urgencia	Una necesidad repentina de orinar, ocasionalmente con pérdida de orina de gran volumen. También puede existir sin incontinencia.	Puede estar asociado con el embarazo, el parto, la menopausia, el trauma pélvico y enfermedades neurológicas como la enfermedad de Parkinson y la esclerosis múltiple.
Mixta	Combinación de formas de estrés y urgencia.	
Desborde	Un goteo frecuente de orina como resultado de un vaciamiento ineficiente de la vejiga. Los síntomas son similares a los de la incontinencia urinaria de esfuerzo.	Muchas causas como lesiones de la médula espinal, diabetes, daño neurológico, enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple o agrandamiento de la próstata.
Funcional	Pérdida de orina no asociada a ninguna patología o problema en el sistema urinario.	Asociado con deterioro físico o cognitivo como inmovilidad, enfermedad de Alzheimer o traumatismo craneal.
Reflejo	La incontinencia por reflejo (vejiga espástica) ocurre cuando la vejiga se llena de orina y un reflejo involuntario hace que la vejiga se contraiga en un esfuerzo por vaciarse.	Esto generalmente ocurre cuando la lesión de la médula espinal está por encima del nivel de T12.

Diagnóstico de los Trastornos de la Vejiga

El diagnóstico de los trastornos de la vejiga implica una evaluación urológica completa. Se llevará a cabo un examen físico y se analizará la historia clínica. Es posible que se le hagan preguntas acerca de la ingesta de líquidos y el gasto urinario, si experimenta fuga de orina, los medicamentos que está tomando y sus antecedentes médicos. Su proveedor de atención médica y una variedad de especialistas pueden ayudar en el diagnóstico.

Existen varios tipos de exámenes y pruebas que se utilizan para diagnosticar diferentes tipos de afecciones de la vejiga, entre ellas:

- Análisis de orina
- Ultrasonido (Sonografía)
- Cistoscopia
- Examen urodinámico
- Cistometrografía

En el glosario se ofrece más información sobre estos estudios.

Manejo y Tratamiento

Medicamentos

Las personas con vejiga neurógena a menudo se benefician del uso de uno o más medicamentos que ayudan a la vejiga a almacenar la orina de manera más efectiva, o que ayudan a que la vejiga y los esfínteres funcionen mejor. Los anticolinérgicos son medicamentos que se usan comúnmente para ayudar a disminuir los espasmos de la vejiga y pueden ayudar a reducir la incontinencia urinaria. Los medicamentos anticolinérgicos están disponibles en forma de pastillas y en parches que se usan en la piel. Las inyecciones de toxina botulínica (Botox) pueden ayudar con los síntomas de la vejiga hiperactiva. Hay otros medicamentos disponibles; pregúntele a su proveedor de atención médica qué medicamentos podrían ser los mejores para usted.

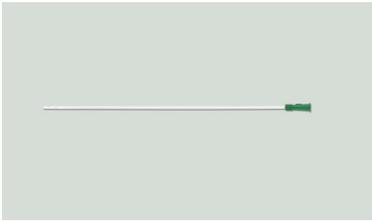
Flúidos

Todos nosotros necesitamos beber suficiente líquido para promover la función renal saludable. La cantidad y el tipo de líquidos que debe tomar dependen de su situación particular y del tipo de problemas de vejiga que tenga. Si su vejiga tiende a vaciarse con frecuencia o a gotear orina, usted puede encontrar que es mejor limitar su consumo de bebidas que contengan cafeína (café, té y bebidas carbonatadas) porque la cafeína puede aumentar la actividad de la vejiga causando que sus síntomas empeoren. Las bebidas alcohólicas también pueden estimular la evacuación de la vejiga, por lo que es posible que usted también quiera limitarla.

Si usted es propenso a infecciones frecuentes del tracto urinario, su proveedor de atención médica puede recomendarle que aumente la cantidad de agua que bebe. Si la micción nocturna es un problema, deje de tomar líquidos las últimas horas antes de acostarse.

Algunas personas creen que el jugo de arándano ayuda a prevenir infecciones, sin embargo, estudios clínicos no han demostrado que esto sea efectivo. Además, no debe tomarse si está tomando warfarina. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre los remedios dietéticos o herbales especiales que esté considerando.

Catéteres



Un catéter es un pequeño tubo hueco que se inserta en la vejiga para drenar la orina cuando la vejiga no puede vaciarse por sí sola. Si la intención es que el catéter permanezca en la vejiga durante horas, días o más, se denomina catéter permanente. Si se inserta el catéter para drenar la vejiga y luego se retira, se denomina catéter intermitente.

Cateterismo Intermitente

Hay una amplia variedad de productos de catéteres intermitentes disponibles. Comprender las diferentes características le ayudará a elegir el catéter adecuado para usted.

El cateterismo intermitente es una forma de vaciar completamente la vejiga. A las personas que utilizan el cateterismo intermitente como método para vaciar la vejiga, un profesional les enseña a cateterizar a intervalos regulares para prevenir la sobredistensión vesical. Para algunos, esto puede requerir la inserción de un catéter de cuatro a seis veces al día. Los suministros se pueden llevar discretamente en un bolsillo o bolso. Para conocer el procedimiento, debe saber dónde se inserta el catéter y cómo utilizar el producto. También debe poder alcanzar la uretra (en la punta del pene en los hombres y delante de la vagina en las mujeres) y manipular el catéter. Usted puede drenar la orina a través del catéter y hacia el inodoro o el receptáculo, como un urinario, o drenar la orina hacia una bolsa desechable. Las mujeres no siempre pueden ver su uretra y pueden aprender a realizar el procedimiento al tacto o usando un espejo. Las personas de todas las edades pueden aprender a realizar cateterismo intermitente. El procedimiento también puede ser realizado por un cuidador capacitado o un miembro de la familia si usted no puede realizarlo por sí mismo.

Cateterismo Intermitente *(Continuación)*

El cateterismo intermitente es la inserción y extracción de un catéter varias veces al día para vaciar la vejiga urinaria.

Se practican dos técnicas diferentes: limpia y estéril. Su médico le ayudará a elegir el método más apropiado para usted.

El cateterismo intermitente se puede realizar utilizando dos métodos principales.

La Técnica Limpia se realiza utilizando un catéter estéril de un solo uso, un buen lavado de manos y una limpieza con agua y jabón de la zona uretral con higiene diaria. Se puede requerir una limpieza adicional si el área ha sido contaminada de alguna manera, especialmente con heces.

La Técnica Estéril se realiza utilizando un método que no permite que las manos toquen directamente el catéter antes o durante el cateterismo. Se lavan las manos y se limpia el área genital. Se utilizan guantes estériles si se utiliza un catéter estéril estándar. La técnica estéril también puede realizarse utilizando un sistema de catéter cerrado o "sin contacto". Los catéteres hidrofílicos estériles "sin contacto" pueden tener una punta protectora y una manga que ayuda a proporcionar al usuario un catéter fácil de usar que también ofrece protección contra la contaminación. La mayoría ofrecen una bolsa de recolección integrada para recolectar la orina.



Catéteres externos masculinos

Los hombres que tienen fuga de orina del pene pueden beneficiarse del uso de un catéter externo masculino. Este dispositivo es como un condón, aplicado al cuerpo del pene. El catéter externo masculino se lleva discretamente debajo de la ropa y se conecta a una bolsa para las piernas o a un colector de drenaje junto a la cama.

Otros tipos de catéteres

“Como cuadrapléjico, pasar a un catéter suprapúbico permanente fue increíblemente liberador y me permitió un grado de libertad que no podría haber disfrutado usando el cateterismo intermitente.”

Ian, viviendo con una lesión C-5 17 años

Otros Tipos de Catéteres

Si no puede insertar y retirar un catéter para drenar la vejiga, es posible que necesite utilizar un catéter permanente. Este tipo de catéter es sostenido en la vejiga por un balón inflable y proporciona un drenaje continuo. Las complicaciones de las sondas permanentes pueden incluir infecciones urinarias, infecciones sanguíneas (septicemia), lesión uretral, cálculos en la vejiga y/o sangre en la orina (hematuria)*. Los catéteres permanentes a largo plazo se reemplazan una vez al mes o según lo recomiende su profesional de la salud.

Un catéter suprapúbico es una alternativa para las personas que tienen dificultad para manejar el cateterismo intermitente, como aquellas con parálisis de los brazos o aquellas para quienes un catéter uretral permanente no es una opción. Un catéter suprapúbico es un catéter permanente que se coloca directamente en la vejiga a través de la piel por encima del hueso púbico. Este catéter debe ser colocado por un urólogo durante una cirugía ambulatoria o un procedimiento en el consultorio. El tubo debe cambiarse periódicamente según las recomendaciones de su profesional de la salud.

Con los catéteres permanentes, se requiere una bolsa de drenaje. Existen dos tipos principales de bolsas de drenaje. Un tipo es una bolsa de pierna que se sujeta a la pierna con correas. Por lo general, se usa una bolsa para las piernas durante el día, ya que cabe discretamente debajo de los pantalones o faldas, y se vacía fácilmente en el inodoro. El otro tipo de bolsa de drenaje es más grande. Se puede usar durante la noche y generalmente se cuelga al lado de la cama.

*Cita:

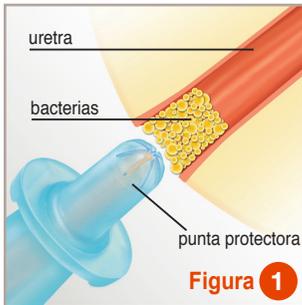
AU Hollingsworth JM, Rogers MA, Krein SL, et al. Determinación de las complicaciones no infecciosas de las sondas uretrales permanentes: una revisión sistemática y metanálisis. *Ann Intern Med.* 2013;159:401-410.



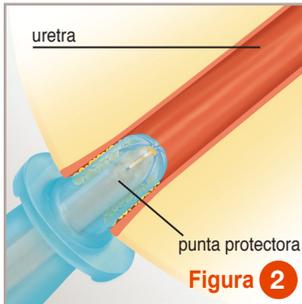
Cómo elegir su Catéter Intermitente

Tamaño y Diseño

Los catéteres vienen en una variedad de tamaños, materiales y estilos. Los catéteres se clasifican en la escala "francesa", abreviada Fr., una medida de diámetro. 1 francés es 1/3 de milímetro. Cuanto más alto sea el número, más grande será el catéter. Los tamaños más comunes utilizados por los adultos son 12 Fr y 14 Fr, y por lo general es mejor usar el tamaño más pequeño que se pueda. Su proveedor de atención médica le recetará el tamaño adecuado para usted.



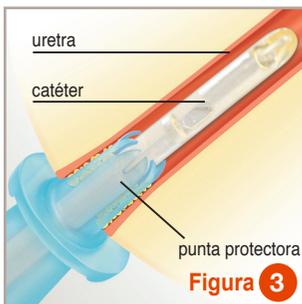
Los catéteres intermitentes están disponibles en diferentes longitudes. Generalmente, los hombres usan catéteres de mayor longitud, alrededor de 16 pulgadas, y las mujeres y los niños usan catéteres más cortos de 6 u 8 pulgadas. Para hombres, mujeres y niños, el catéter se inserta en la uretra hasta que la punta del catéter entra en la vejiga y la orina comienza a fluir. La distancia exacta es diferente para cada persona.



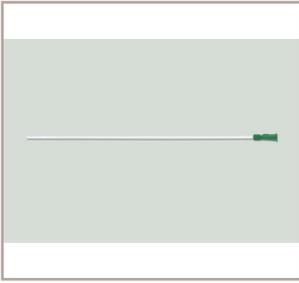
Los catéteres intermitentes están disponibles con puntas rectas y Coudé (Tiemann) o dobladas. La mayoría de la gente usa una punta recta. El Coudé (Tiemann) o punta doblada puede ser necesario si usted tiene una obstrucción, como una próstata agrandada o una estenosis.

Punta protectora

Algunos catéteres estériles tienen una punta protectora especial que cubre la punta del catéter. El catéter se introduce en la punta protectora y luego se inserta la punta protectora en la uretra (figura 1). La punta protectora evita que el catéter entre en contacto con los gérmenes que se encuentran en los primeros 15 mm de la uretra (figura 2). La punta protectora protege el catéter contra la contaminación y ayuda a reducir el riesgo de contaminación del catéter (figura 3).



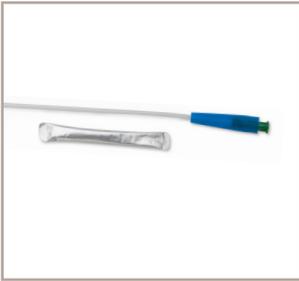
Cómo elegir su Catéter Intermitente *(Continuación)*



Catéter de PVC

Materiales del catéter

Los catéteres intermitentes generalmente están hechos de PVC (cloruro de polivinilo) u otro material de grado médico. El PVC es ligeramente rígido y los catéteres hechos de este material se prefieren a menudo por su facilidad de inserción. Los catéteres están disponibles con variaciones en la rigidez. Su proveedor de atención médica le ayudará a determinar la rigidez del catéter correcta para usted.



Catéter hidrófilo

Lubricación

La lubricación se utiliza para ayudar a que el catéter se deslice fácilmente a través de la uretra. Esto hace que el procedimiento sea más cómodo y también ayuda a prevenir el daño a la uretra. Los catéteres intermitentes no lubricados requieren lubricante en gel de un paquete o tubo separado. Los catéteres intermitentes de gel pre-lubricados tienen lubricación dentro del paquete. Los catéteres con revestimiento hidrófilo tienen un recubrimiento especial que se vuelve resbaladizo cuando se humedece con agua.

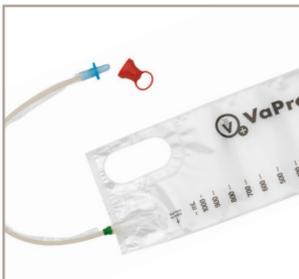


Catéter de sistema cerrado

Tipos de Catéteres

Catéteres de sistema cerrado

Algunos catéteres intermitentes son catéteres de sistema cerrado. Esto significa que la orina se drena en una bolsa de recolección adjunta en lugar de un inodoro; por lo tanto, el uso y la eliminación son fáciles y discretos. La bolsa de recolección de orina puede tener un asa para mayor comodidad y facilidad de uso; el asa se puede colgar en una silla de ruedas, si es necesario.



Sistema sin contacto

Los sistemas cerrados son pre-lubricados con un gel en un depósito o con gel dispersado en la bolsa. La ventaja de estos catéteres es una mayor seguridad y comodidad. Los catéteres pre-lubricados de sistema cerrado apoyan la técnica aséptica en la que el usuario nunca necesita tocar el catéter directamente.

No tocar el catéter reduce el riesgo de causar que las bacterias dañinas entren en la vejiga. Estos catéteres también pueden ser más convenientes de usar porque no hay necesidad de añadir lubricación por separado.

Kits de catéteres



Kit de catéter

Algunos catéteres intermitentes vienen empacados con todos los suministros que usted necesita para el procedimiento de cateterización; guantes, almohadilla, paño y toallita antiséptica. Estos paquetes se llaman kits. Los kits están listos para usar, son convenientes y contienen los productos estériles recomendados para ayudar a reducir el riesgo de infecciones del tracto urinario.

“Cuando pasé de usar los catéteres rectos antiguos, lubricados por el usuario, a los nuevos catéteres rectos y de sistema cerrado con revestimiento hidrófilo, mejoró enormemente tanto mi salud como mi calidad de vida”

Bill, viviendo con paraplejia T-7, 15 años

Sistemas sin contacto

Los catéteres intermitentes "sin contacto" están diseñados para minimizar la transferencia de bacterias de las manos del individuo, de la piel cerca de la uretra y del medio ambiente. Una punta introductora protectora ayuda a evitar el contacto entre el tubo del catéter y la uretra. Una funda protectora proporciona áreas para agarrar sin tocar el catéter. Los catéteres hidrofílicos estériles "sin contacto" tienen una punta protectora y una manga que ayuda a proporcionar al usuario un catéter fácil de usar que también ofrece protección contra la contaminación. La mayoría ofrecen una bolsa de recolección integrada para recolectar la orina.

Catéter recto



Catéter recto

Un catéter recto es un tubo flexible hueco que puede estar hecho de silicona, plástico o látex. El extremo de inserción tiene orificios de forma ovalada en las paredes del catéter para que la orina pueda drenar desde la vejiga hacia el catéter. La punta de inserción puede ser redondeada, cónica o ligeramente doblada (Coudé). El extremo de no inserción puede ser ligeramente abocinado o puede incluir un embudo de plástico. La longitud y el diámetro del catéter varían. Su médico determinará el tamaño apropiado de catéter para usted.

Preguntas Frecuentes

P: *¿Qué es el cateterismo intermitente?*

R: El cateterismo intermitente es el vaciamiento de la vejiga a intervalos repetidos con el uso de un catéter. Esto lo puede hacer la persona (cateterismo autointermitente) o alguien más (cateterismo intermitente asistido).

P: *¿Cómo aprendo el cateterismo intermitente?*

R: El cateterismo intermitente se puede aprender en el hospital, en una clínica o en casa, bajo la supervisión de un profesional de la salud. Es posible que las mujeres necesiten usar un espejo durante los primeros meses del autosondaje para facilitar la inserción del catéter. Su profesional de la salud le proporcionará materiales de enseñanza tales como un video, un folleto educativo, instrucciones del producto y muestras.

P: *¿Con qué frecuencia me debo cateterizar?*

R: Esto depende de cuánto beba durante el día y, más precisamente, de cuánta orina excrete. Normalmente, el cateterismo se realiza hasta 4-6 veces al día. Inicialmente, el cateterismo intermitente se realiza en un horario. Si no puede sentir cuando su vejiga está llena, el momento adecuado es siempre antes de que la vejiga se vacíe o "se desborde", es decir, antes de que se produzca la incontinencia. El momento adecuado para vaciar la vejiga se basará en su propia experiencia. Llevar un diario de la micción (registro de la ingesta de líquidos y de la micción) es útil para saber cuáles son sus necesidades de cateterismo intermitente. En todos los casos, es necesario cateterizar suficientes veces para que la vejiga no se distraiga demasiado.

P: *¿Qué tamaño de catéter debo usar?*

R: Su profesional de la salud determinará qué tamaño de catéter es el adecuado para usted. Debe ser lo suficientemente pequeño para prevenir lesiones en la uretra y lo suficientemente grande para permitir el flujo de orina.

P: *¿Qué características debe tener un catéter?*

R: El material del catéter debe:

- Ser biocompatible (no provocar reacciones alérgicas)
 - Ser flexible y adaptarse a los contornos de la uretra
 - Estar hecho de un material que no cambia de forma cuando la temperatura varía
 - Proporcionar una inserción atraumática (suave y cómoda)
 - Estar listo para usar (fácil de manejar y sin necesidad de equipo adicional)
 - Proporcionar una aplicación "sin contacto" para reducir el riesgo de infección (inserción directamente del paquete sin necesidad de tocar el catéter).
-

P: *¿Puedo realizar el cateterismo durante el embarazo?*

R: Su profesional de la salud le aconsejará a medida que avance su embarazo, pero el cateterismo intermitente puede ser seguro durante el embarazo.

P: *¿Cuáles son los signos de infección en los riñones o la vejiga?*

R: Los signos de una infección en los riñones o la vejiga, o una infección del tracto urinario (UTI, por sus siglas en inglés), se enumeran en la página 10.

P: *¿Cuánto líquido debo tomar?*

R: Generalmente se recomienda que los adultos beban de 8 a 10 vasos de líquido cada día. Sus necesidades pueden ser diferentes. Evite las bebidas con cafeína, ya que pueden irritar la vejiga. El alcohol puede hacer que la vejiga se llene con más frecuencia.

P: *¿Qué debo hacer si no puedo pasar el catéter dentro de mi vejiga?*

R: Por lo general, si no puede pasar el catéter, se debe a un espasmo en el esfínter. Relájese, respire profundamente o tosa. Sostenga el catéter suavemente contra el esfínter cerrado. Por lo general, se abre después de unos segundos. **NUNCA FUERCE EL CATÉTER**, ya que puede causar lesiones en la uretra. Si no puede pasar el catéter después de 3 ó 4 intentos, llame a su proveedor de atención médica o vaya a la sala de emergencias o de accidentes. El proveedor de atención médica tendrá catéteres especiales disponibles para cateterizarlo. Si este problema ocurre con frecuencia, es posible que necesite usar un catéter con la punta doblada o Coudé.

P: *¿Por qué tengo grandes cantidades de orina cuando me cateterizo en la noche?*

R: Durante el día cuando usted esté sentado, se acumula líquido en sus piernas. Cuando usted está sentado puede notar que sus pies y tobillos se hinchan. Cuando usted se acuesta por la noche, todo este líquido entra en su torrente sanguíneo, se filtra a través de sus riñones y llena su vejiga.



Para reducir grandes cantidades de líquido, pruebe estas opciones:

- Recuéstese durante una hora durante el día, preferiblemente por la tarde.
- Cateterizar antes de acostarse por la noche
- Cateterizar en medio de la noche
- Limite su consumo de líquidos después de las 6 pm.

P: *¿Cómo se realiza el cateterismo en un viaje?*

R: Desafortunadamente, los aviones, autobuses y trenes no tienen baños accesibles para sillas de ruedas. Usted puede cateterizarse debajo de una chaqueta, suéter o manta pequeña sobre su regazo usando un catéter de sistema cerrado. Algunas personas insertan un catéter permanente para los viajes y luego lo retiran tan pronto como sea posible. Cuando viaje, asegúrese de llevar los suministros del catéter en su equipaje de mano. La mayoría de las aerolíneas permiten un bolso de mano adicional para el equipo médico. Algunas aerolíneas designan el inodoro de primera clase para personas con discapacidades. Consulte con la aerolínea cuando haga los arreglos de viaje.

Glosario de Términos

Cateterismo Aséptico Intermitente Es el proceso de realizar un cateterismo intermitente utilizando un equipo estéril e introduciendo el catéter de manera que no se toque directamente con las manos.

Vejiga Un órgano hueco con una pared muscular que tiene dos funciones, el almacenamiento y vaciado de la orina.

Control de la vejiga La capacidad de controlar la micción.

Cuello vesical La unión de los músculos donde la vejiga se encuentra con la uretra.

Catéter Un tubo hueco y delgado que se pasa a la vejiga a través de la uretra para drenar la orina de la vejiga.

Cateterismo El proceso de insertar un tubo en la vejiga para drenar la orina.

Cateterismo Intermitente Limpio Inserción de un nuevo catéter estéril en la vejiga con las manos limpias y sin guantes a intervalos regulares.

Continencia La capacidad de controlar el momento y el proceso de orinar y defecar a una hora y en un lugar socialmente aceptados.

Cistometrografía Un examen que mide los cambios en la presión que tienen lugar dentro de la vejiga después de la inyección continua de líquidos a través de catéteres colocados internamente.

Cistoscopia Una evaluación interna de la vejiga, la uretra o la próstata que se realiza insertando un instrumento pequeño, rígido o flexible que contiene una luz y un lente de aumento.

Músculo Detrusor El músculo en la pared de la vejiga que tiene tres capas de tejido que permite la expansión de la vejiga cuando se llena de orina y la contracción de la vejiga para vaciarla.

- Esfínter Externo** Un músculo redondo y voluntario que rodea la uretra y que se abre y se cierra para retener la orina o dejar que drene fuera de la vejiga.
- Francés** Medición del diámetro del catéter. Abreviado: Fr 1 francés (1 Fr) = 1/3 mm.
- Historial Médico** Una mirada completa a su historial médico incluyendo información como enfermedades existentes, problemas de salud previos, lesiones, medicamentos y procedimientos quirúrgicos.
- Incontinencia** La pérdida involuntaria del control de la vejiga o de los intestinos que resulta en la expulsión accidental de orina o heces.
- Infección (urinaria)** Una condición que resulta de la presencia de bacterias en los tejidos de la vejiga.
- Cateterismo Intermitente** Inserción de un tubo hueco en la vejiga para drenar la orina a intervalos regulares.
- Esfínter Interno** Un músculo involuntario localizado en la abertura de la vejiga.
- Riñones** Dos órganos en forma de frijol que se encuentran internamente a cada lado de la médula espinal y cuyo propósito es filtrar los desechos de la sangre que se convierte en orina.
- Infección Renal** Infección del tracto urinario que afecta a los riñones. También llamada pielonefritis.
- Meato** La abertura de la uretra tanto en hombres como en mujeres.
- Vejiga Neurógena** Una vejiga que no funciona correctamente como resultado de un daño nervioso.
- Nocturia** El acto de levantarse frecuentemente durante la noche para orinar.

Glosario de Términos *(Continuación)*

Vejiga hiperactiva Una condición en la cual la vejiga se aprieta con demasiada frecuencia causando incontinencia o una necesidad frecuente de orinar.

Incontinencia por desborde Es la expulsión involuntaria de orina que ocurre cuando la vejiga se llena en exceso (sobredistensión de la vejiga)

Músculos del piso pélvico Varios grupos de músculos pequeños que rodean la uretra y el recto. Soportan los órganos de la pelvis y ayudan a mantener la continencia.

Glándula Prostática Un órgano pequeño en los hombres situado debajo del cuello vesical que rodea la uretra.

Incontinencia refleja La incontinencia por reflejo (vejiga espástica) ocurre cuando la vejiga se llena de orina y un reflejo involuntario hace que la vejiga se contraiga en un esfuerzo por vaciarse. Esto generalmente ocurre cuando la lesión está por encima del nivel de T12.

Reflujo El flujo retrógrado de orina desde la vejiga hacia atrás a través de los uréteres y algunas veces hacia los riñones.

Incontinencia de estrés La expulsión involuntaria de orina asociada con el esfuerzo físico, como toser, estornudar, trepar o levantar objetos.

Cateterismo intermitente Estéril El proceso de realizar cateterismo intermitente en un ambiente completamente estéril utilizando guantes, fórceps, bata y mascarilla estériles.

Catéter Suprapúbico Un catéter que se inserta a través de la piel por encima del hueso púbico y dentro de la vejiga para el drenaje continuo de la orina.

Área del Triángulo Un área triangular de tejido liso dentro del músculo detrusor que forma la pared de la vejiga. Las aberturas ureterales hacia la vejiga y la abertura interna de la uretra están localizadas en el área del triángulo.

- Ultrasonido** Una exploración que se puede utilizar para identificar la forma y posición de los órganos urinarios y otros órganos abdominales.
- Vejiga hipoactiva** Una vejiga con una capacidad demasiado grande que se desborda. La pérdida de sensibilidad debido a esta acción de llenado da como resultado una vejiga que no se contrae con la fuerza suficiente y pequeñas cantidades de orina que gotean desde la uretra.
- Uréteres** Dos tubos huecos que transportan la orina desde los riñones hasta la vejiga.
- Uretra** Tubo muscular que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo.
- Incontinencia de urgencia** La expulsión involuntaria de orina asociada con un fuerte deseo de orinar (urgencia).
- Exámen de Orina** Un examen del contenido de la orina para determinar la presencia de infección, para diagnosticar enfermedades metabólicas (por ejemplo, diabetes) y para obtener información sobre la función renal.
- Incontinencia urinaria** La expulsión involuntaria de orina.
- Infección del tracto urinario (UTI)** Enfermedad causada por la presencia de bacterias en el tracto urinario.
- Orinar** Pasar la orina a través de la uretra fuera del cuerpo. También se le llama micción.
- Orina** Desechos líquidos filtrados de la sangre por los riñones.
- Retención Urinaria** La incapacidad para vaciar la orina de la vejiga, que puede ser causada por una vejiga neurógena o por una obstrucción de la uretra.
- Urodinámica** Medición de las secuencias funcionales dentro del tracto urinario inferior o superior.
- Evacuar** (Ver Orinar)

Redes de apoyo e información

Las siguientes son algunas redes de apoyo e información para ayudarle a responder a sus preguntas.

The American Urological Association

www.auanet.org
1.866.RING.AUA
(1.866.746.4282)

Christopher and Dana Reeve Foundation

www.crfp.org
1.800.225.0292

The Miami Project to Cure Paralysis

www.miamiproject.miami.edu
1.800.STANDUP
(1.800.782.6387)

National Association for Continenence (NAFC)

www.nafc.org
1.800.BLADDER
(1.800.252.3337)

National Rehabilitation Information Center

www.naric.com
1.800.346.2742

Paralyzed Veterans of America

www.pva.org
1.800.232.1782

The Simon Foundation for Continence

www.simonfoundation.org
1.800.23SIMON
(1.800.237.4666)

National Multiple Sclerosis Society

www.nationalmssociety.org
1.800.344.4867

Spina Bifida Association of America

www.sbaa.org
1.800.621.3141

Spinal Cord Injury Information Network

www.spinalcord.uab.edu
1.205.934.3283

Seekwellness

www.seekwellness.com
1.800.840.9301

United Spinal Association

www.unitedspinal.org
1.800.962.9629

Wheel:Life

www.wheel-life.org

Apoyado por una beca educativa sin restricciones de Hollister Incorporated. Hollister Incorporated no es responsable del contenido de este cuadernillo.

