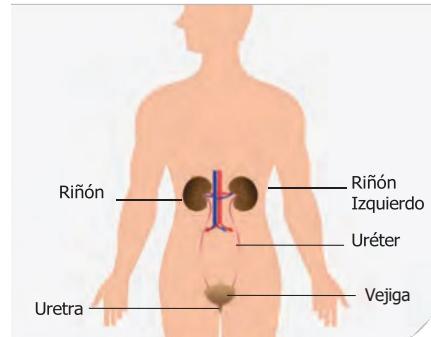


¿Cómo produce y expulsa mi cuerpo la orina?

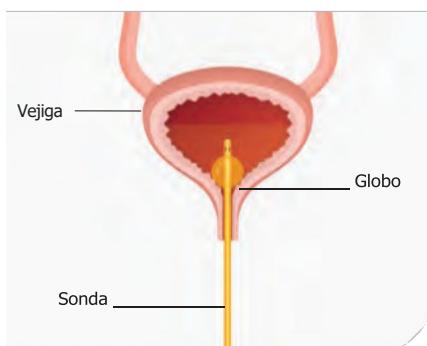
Los riñones son los encargados de producir la orina (pis). La orina se compone de exceso de agua y otros residuos que el cuerpo no necesita. Una vez que se ha producido orina, esta se almacena en la vejiga. Desde la vejiga, la orina se vacía a través de un tubo estrecho llamado uretra.



¿Qué es un catéter?

Un catéter o sonda es un tubo hueco que se introduce en la vejiga para vaciarla de orina.

El extremo del catéter tiene un pequeño globo que se llena de agua estéril. Este globo evita que se caiga el catéter. Puede que tenga que llevar el catéter durante unos días o más tiempo. El personal médico o de enfermería le indicará cuánto tiempo tiene que tener el catéter.



¿Por qué tengo un catéter?

Le han podido poner el catéter por diferentes motivos, por ejemplo:

- Si tiene una obstrucción en la vejiga o en la uretra que no permite evacuar la orina.
- Si no le funciona bien la vejiga.
- Si no puede levantarse para ir al baño y los pañales de incontinencia no le ayudan.
- Si la incontinencia urinaria le produce problemas en la piel.
- Si le van a operar o le han operado recientemente y se necesitó un catéter.



Hable con su médico/a o enfermero/a sobre el motivo por el que le han puesto un catéter.

¿Cómo podemos Ayudar?

Hay disponibles seis hojas de autocuidados de Mi catéter y yo.

- Hoja 1: ¿Qué es un catéter y por qué tengo uno?
- Hoja 2: ¿Cómo cuidar del catéter y las bolsas?
- Hoja 3: ¿Cómo cambiar la bolsa de pierna y conectar la bolsa de noche?
- Hoja 4: ¿Cómo prevenir infecciones?
- Hoja 5: ¿Qué hacer si algo va mal?
- Hoja 6: ¿Cómo conseguir más suministros?

Si tiene alguna pregunta o desea conocer otras opciones de autocuidado, puede ponerse en contacto con Bolton Clarke, con el teléfono nacional de atención a la continencia (National Continence Helpline) o con su profesional de salud de confianza.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Teléfono nacional de atención a la continencia
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.

Servicio telefónico gratuito de la Fundación para la
Continencia de Australia (Continence Health Australia),
que ofrece información confidencial, asesoramiento y
apoyo.

Este recurso se ha elaborado en colaboración con la Continence Health Australia.



Mi catéter y yo

¿Cómo cuidar del catéter y las bolsas?

How do I care for my catheter and bags?
Hoja de autocuidados 2

El catéter debe estar sujeto al cuerpo, bien en el muslo o en el abdomen (vientre), para ayudar a evitar tirones y dolores. No debe haber tensión desde el lugar de fijación del catéter al punto de entrada de este al cuerpo. El personal de enfermería le mostrará cómo hacerlo.

Hay dos tipos de bolsas para recoger la orina del catéter.

- Bolsa de pierna: una bolsa pequeña que se sujet a la pierna mediante cintas de sujeción durante el día.
- Bolsa de noche: una bolsa mucho mayor que se usa para recoger la orina durante la noche La bolsa de noche se puede dejar dentro de un cubo o bolsa limpia para que no esté apoyada sobre el suelo, o sobre un soporte especial que le puede dar el personal de enfermería.



Bolsa de pierna



Bolsa de noche sobre soporte

La bolsa de pierna se conecta primero al catéter y a continuación se sujet la bolsa a la pierna. Cerciórese de que la cinta pasa por detrás de la bolsa para que no se detenga el flujo de orina. Mantener la bolsa siempre a un nivel más bajo que la vejiga.

El personal de enfermería le mostrará cómo hacerlo.



Vaciar la bolsa de pierna cuando se haya llenado a la mitad para que no pese demasiado. Si pesa demasiado, tirará del catéter y causará problemas, como fugas de orina y dolor.

El personal de enfermería o médico le cambiarán el catéter cuando sea necesario, al menos cada 12 semanas.



¿Cómo podemos ayudar?

Hay disponibles seis hojas de autocuidados de Mi catéter y yo.

- Hoja 1: ¿Qué es un catéter y por qué tengo uno?
- Hoja 2: ¿Cómo cuidar del catéter y las bolsas?
- Hoja 3: ¿Cómo cambiar la bolsa de pierna y conectar la bolsa de noche?
- Hoja 4: ¿Cómo prevenir infecciones?
- Hoja 5: ¿Qué hacer si algo va mal?
- Hoja 6: ¿Cómo conseguir más suministros?

Si tiene alguna pregunta o desea conocer otras opciones de autocuidado, puede ponerse en contacto con Bolton Clarke, con el teléfono nacional de atención a la continencia (National Continence Helpline) o con su profesional de salud de confianza.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Teléfono nacional de atención a la continencia
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.

Servicio telefónico gratuito de la Fundación para la
Continencia de Australia (Continence Health Australia),
que ofrece información confidencial, asesoramiento y
apoyo.

This resource was developed in partnership with the Continence Health Australia.



Mi catéter y yo

¿Cómo cambiar la bolsa de pierna y conectar la bolsa de noche?

How do I change a leg bag and connect the night bag?

Hoja de autocuidados 3

Tanto la bolsa de pierna como la bolsa de noche deben usarse solo por una semana.

Cómo cambiar la bolsa de pierna:

Planifique:

- Se le explicará y mostrará cómo cuidar de la bolsa de pierna.
- Lea las instrucciones sobre cómo realizar los cuidados para estar seguro de los pasos.
- Asegúrese de que tiene suficientes suministros y pida más antes de que se acaben. Pregunte al/a la enfermero/a si necesita ayuda.
- Busque un lugar seguro y privado donde cambiar la bolsa:
 - Con buena iluminación para ver lo que hace.
 - Que sea un espacio limpio y cálido donde no tenga que retorcerse, agacharse ni estirarse demasiado.
- Lávese las manos antes de preparar el equipo.

Preparación:

- Limpie la zona donde va a colocar el equipo con agua tibia y detergente o con una toallita desinfectante.
- Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos y séquese con una toalla limpia.
- Reúna primero todo el equipo para estar preparado.
- El/la enfermero/a le dirá que productos va a necesitar de esta lista:
 - Gasa con alcohol o una bola de algodón y alcohol desnaturalizado
 - Una bolsa nueva de pierna en envase precintado
 - Recipiente o jarra (donde vaciar la orina)
 - Guantes
 - Tijeras
 - Pañuelos de papel o papel higiénico
 - Toalla o protección para la ropa/cama
 - Bolsa de basura



Paso 1: Lávese de nuevo las manos con agua y jabón durante 20 segundos y séquese con una toalla limpia.

- Si otra persona le ayuda a cambiar la bolsa, esta deberá usar guantes.

Paso 2: Antes de cambiar la bolsa de pyrene, vacíe la bolsa vertiendo la orina en el inodoro o en el recipiente o jarra, como se explica a continuación:

- afloje las cintas que sujetan la bolsa a la pierna;
- sostenga la bolsa sobre el inodoro, recipiente o jarra y abra la llave de drenaje o pinza para permitir que salga la orina;
- no apriete la bolsa para acelerar el flujo de orina al vaciarla;
- una vez que esté vacía, cierre la llave de paso o la pinza valiéndose de un pañuelo de papel o papel higiénico y deposite este en la basura.

Si usa un recipiente o jarra, vierta la orina al inodoro y tire de la cadena. A continuación, lávelo con detergente y agua.

Paso 3: Cuando esté listo para cambiar la bolsa de pierna, quítense o muévase la ropa para poder llegar hasta el catéter urinario y la bolsa de pierna.

Paso 4: Lávese las manos de nuevo con agua y jabón durante 20 segundos y séquese con una toalla limpia.

Paso 5: Abra el envase que contiene la bolsa de pierna. Asegúrese de que el envase es nuevo y no está abierto. Deje la bolsa de pierna apoyada en el interior del lado de plástico del envase.



Paso 6: Cierre la llave de drenaje o pinza situada en la parte inferior de la bolsa nueva de pierna. Algunas bolsas pueden no traer la pinza o llave de paso cerrada.



Paso 7: Es posible que tenga que cortar el tubo de la bolsa de pierna a una longitud más cómoda de llevar.

Paso 8: Corte el tubo con unas tijeras que habrá limpiado con una gasa con alcohol o con una bola de algodón y alcohol desnaturalizado.



Paso 9: A continuación, inserte el conector adicional (que encontrará dentro del envase) en el extremo del tubo.

Paso 10: Afloje con suavidad el tapón del conector de la bolsa, pero no lo retire.

Paso 11: Afloje o retire el catéter de la cinta de sujeción. Tenga cuidado de no tirar del catéter.



Paso 12: Limpie la unión entre el catéter y la bolsa en una misma dirección con una gasa con alcohol o una bola de algodón y alcohol desnaturalizado.

Deje que se seque.



Paso 13: Apriete el catéter con los dedos de forma que quede cerrado, usando una mano para apretarlo o doblarlo suavemente para evitar que se escape la orina.

No lo apriete con nada más fuerte que los dedos ya que podría dañar el catéter.

Paso 14: Con la otra mano, masajee suavemente el lugar de unión entre el catéter y la bolsa hasta que estos se separen. No tire con fuerza ya que podría salir despedida la orina. Deposite la bolsa de pierna usada en la basura.



Paso 15: Tome la bolsa nueva con la mano. Retire el tapón del conector de la bolsa sin tocar el extremo.

Paso 16: Empuje el conector de la bolsa dentro del extremo del catéter sin tocar los extremos con los dedos.

EMPUJE CON FUERZA PARA UNIRLOS.



Paso 17: Compruebe con suavidad que la conexión sea firme.

Paso 18: Retire la pinza del catéter para permitir que la orina fluya por el tubo al interior de la bolsa.

Paso 19: Fije el catéter al muslo o parte baja del abdomen con una cinta de sujeción para el catéter. Deje una longitud suficiente de modo que el catéter no quede demasiado tirante. Debe poder girar y doblar el cuerpo sin que le tire ni sienta dolor.

Paso 20: Fije la bolsa a la pierna con las dos cintas de sujeción incluidas en el envase, o bien con una malla de sujeción si lo prefiere.

- Asegúrese de que la bolsa no se deslice hacia abajo al moverse.



Cómo conectar y desconectar la bolsa de noche

Paso 1: Cada noche, conecte una bolsa de noche al extremo de la bolsa de pierna. Asegúrese de que la pinza o llave de paso de la bolsa de pierna esté abierta para permitir que la orina se vacíe en la bolsa de noche.

Paso 2: Cada mañana, cierre la llave de paso o pinza de la bolsa de pierna y retire la bolsa de noche.



Paso 3: Vacíe la orina de la bolsa de noche en el inodoro. Lave la bolsa de noche con agua y detergente y aclare bien con agua.

Paso 4: Cuelgue la bolsa de noche para que se seque. Un buen lugar para hacerlo es la ducha. Asegúrese de que la llave de paso o pinza esté abierta.



 Debe usar una nueva bolsa de pierna y una nueva bolsa de noche cada semana para evitar infecciones.

¿Cómo podemos ayudar?

Hay disponibles seis hojas de autocuidados de Mi catéter y yo.

- Hoja 1: ¿Qué es un catéter y por qué tengo uno?
- Hoja 2: ¿Cómo cuidar del catéter y las bolsas?
- Hoja 3: ¿Cómo cambiar la bolsa de pierna y conectar la bolsa de noche?
- Hoja 4: ¿Cómo prevenir infecciones?
- Hoja 5: ¿Qué hacer si algo va mal?
- Hoja 6: ¿Cómo conseguir más suministros?

Si tiene alguna pregunta o desea conocer otras opciones de autocuidado, puede ponerse en contacto con Bolton Clarke, con el teléfono nacional de atención a la continencia (National Continence Helpline) o con su profesional de salud de confianza.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Teléfono nacional de atención a la continencia
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.
Servicio telefónico gratuito de la Fundación para la
Continencia de Australia (Continence Health Australia),
que ofrece información confidencial, asesoramiento y
apoyo.

This resource was developed in partnership with the Continence Health Australia.



El catéter puede causar problemas. Puede dejar que entren gérmenes en la orina y en la vejiga y producir infecciones.

¿Cómo sé si tengo una infección?

Algunos de los síntomas de infección pueden ser fiebre, dolor o sensibilidad lumbar, escalofríos o confusión. Notifique de inmediato a su enfermero/a o médico/a. Le tendrán que cambiar el catéter y hacer un análisis de orina.

¿Cómo prevenir infecciones?

- Lávese siempre las manos antes y después de tocar el catéter.
- Dúchese como lo hace habitualmente aunque tenga el catéter. No desconecte el catéter de la bolsa de pierna al ducharse. La cinta de sujeción del muslo debe permanecer colocada y deberá ponerse una seca después de la ducha. También debe dejarse puestas las cintas de sujeción de la bolsa de pierna mientras se ducha y cambiarlas después por unas secas.
- Lave la zona de inserción del catéter en el cuerpo una vez al día. Lávela con agua tibia y una alternativa al jabón. Los jabones comunes resecan e irritan la piel. El personal de enfermería puede ayudarle a elegir el jabón adecuado.
- El lavado alrededor del catéter debe hacerse siempre en la misma dirección. Los hombres con prepucio deben lavarse la zona por debajo de este y volverlo a colocar siempre en su lugar. Las mujeres deben lavarse de adelante hacia atrás.
- Procure beber dos litros o más de líquidos al día (a menos que el médico le diga lo contrario). Esto le ayuda a limpiar los riñones y la vejiga. Si la orina es de color amarillo oscuro, quiere decir que no ha bebido lo suficiente.



- Mire todos los días si hay enrojecimiento o llagas en la piel alrededor del catéter.
- No use polvos ni esprays cerca del lugar de inserción del catéter en el cuerpo.
- Es normal tener una pequeña cantidad de mucosidad (líquido transparente y viscoso) en la zona alrededor del catéter. Si le preocupa, hable con su médico/a o enfermero/a.

¿Cómo podemos ayudar?

Hay disponibles seis hojas de autocuidados de Mi catéter y yo.

- Hoja 1: ¿Qué es un catéter y por qué tengo uno?
- Hoja 2: ¿Cómo cuidar del catéter y las bolsas?
- Hoja 3: ¿Cómo cambiar la bolsa de pierna y conectar la bolsa de noche?
- Hoja 4: ¿Cómo evitar infecciones?
- Hoja 5: ¿Qué hacer si algo va mal?
- Hoja 6: ¿Cómo conseguir más suministros?

Si tiene alguna pregunta o desea conocer otras opciones de autocuidado, puede ponerse en contacto con Bolton Clarke, con el teléfono nacional de atención a la continencia (National Continence Helpline) o con su profesional de salud de confianza.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Teléfono nacional de atención a la continencia
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.

Servicio telefónico gratuito de la Fundación para la
Continencia de Australia (Continence Health Australia),
que ofrece información confidencial, asesoramiento y
apoyo.

This resource was developed in partnership with the Continence Health Australia.



Estos son algunos ejemplos de lo que puede ir mal con el catéter y cómo solucionar el problema o evitarlo.

Si la orina no se vacía en la bolsa de pierna o hay fugas alrededor del catéter:

- Compruebe la conexión entre la bolsa de pierna y el catéter. Si no está conectado correctamente a la bolsa de pierna, intente empujar el tubo de la bolsa con firmeza dentro del catéter.
- Si la bolsa de pierna está llena de orina hasta más de la mitad, vacíela.
- Si el catéter o el tubo de la bolsa de pierna está doblado o pinzado, enderece el tubo o libérelo. Compruebe que ahora salga la orina.
- Compruebe que tanto el catéter como la bolsa de pierna están en la posición correcta debajo del abdomen (vientre). Si no es así, cámbielos de posición. Compruebe que el catéter y la bolsa de pierna estén sujetos al muslo.
- Compruebe que las cintas de sujeción de la bolsa de pierna están detrás de la bolsa para que no impidan el flujo de orina.
- Si sus deposiciones son duras, le es difícil evacuar o son líquidas: Llame a su médico/a o enfermero/a para que le expliquen cómo remediarlo.



Si la orina está descolorida o tiene mal olor:

- Beba más líquidos. Beba de dos a tres litros de líquidos todos los días para que la orina fluya por el catéter.
- Póngase en contacto con su enfermero/a o médico/a si tiene fiebre, escalofríos, dolor o sensibilidad en la zona lumbar o se siente confuso.

¿Cómo prevenir otros problemas?

- Tener el catéter tirante o tirar de él puede ocasionar dolor y problemas en la vejiga. Asegúrese de que el catéter esté siempre sujeto al muslo. Deje una distancia suficiente entre la cinta y el lugar de inserción del catéter en el cuerpo de modo que no esté demasiado tenso ni le tire.
- Consuma frutas y verduras y suficiente líquido para evitar el estreñimiento (cacas duras) ya que podría ejercer presión sobre la vejiga y causar problemas.
- La cafeína (té / café / bebidas de cola / chocolate) y el alcohol deben consumirse en pequeñas cantidades ya que pueden causar problemas en la vejiga.

Si los problemas continúan, póngase en contacto con su enfermero/a o su médico/a para hablar de ello.

¿Cómo podemos ayudar?

Hay disponibles seis hojas de autocuidados de Mi catéter y yo.

- Hoja 1: ¿Qué es un catéter y por qué tengo uno?
- Hoja 2: ¿Cómo cuidar del catéter y las bolsas?
- Hoja 3: ¿Cómo cambiar la bolsa de pierna y conectar la bolsa de noche?
- Hoja 4: ¿Cómo prevenir infecciones?
- Hoja 5: ¿Qué hacer si algo va mal?
- Hoja 6: ¿Cómo conseguir más suministros?

Si tiene alguna pregunta o desea conocer otras opciones de autocuidado, puede ponerse en contacto con Bolton Clarke, con el teléfono nacional de atención a la continencia (National Continence Helpline) o con su profesional de salud de confianza.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Teléfono nacional de atención a la continencia
(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.

Servicio telefónico gratuito de la Fundación para la
Continencia de Australia (Continence Health Australia),
que ofrece información confidencial, asesoramiento y
apoyo.

Este recurso se ha elaborado en colaboración con la Continence Health Australia.



El personal de enfermería le ayudará a conseguir los artículos que necesite. Algunos serán gratuitos y otros los tendrá que pagar. El personal de enfermería le dirá lo que necesita y cómo conseguirlo.

Materiales

- Catéter, p. ej.: indicar tipo / tamaño _____
- Válvula bolsa de pierna / catéter _____
- Bolsa / botella de drenaje de noche _____
- Cinta catéter u otro _____
- Envase de catéter _____
- Gel anestésico _____
- Otro _____

Más información

Apoyo a la financiación

- Estado _____
- Gobierno federal _____
- Otro (NDIS, paquete asistencial, DVA) _____

Dónde conseguir suministros

¿Cómo podemos ayudar?

Hay disponibles seis hojas de autocuidados de Mi catéter y yo.

- Hoja 1: ¿Qué es un catéter y por qué tengo uno?
- Hoja 2: ¿Cómo cuidar del catéter y las bolsas?
- Hoja 3: ¿Cómo cambiar la bolsa de pierna y conectar la bolsa de noche?
- Hoja 4: ¿Cómo evitar infecciones?
- Hoja 5: ¿Qué hacer si algo va mal?
- Hoja 6: ¿Cómo conseguir más suministros?

Si tiene alguna pregunta o desea conocer otras opciones de autocuidado, puede ponerse en contacto con Bolton Clarke, con el teléfono nacional de atención a la continencia (National Continence Helpline) o con su profesional de salud de confianza.

hello@boltonclarke.com.au

www.boltonclarke.com.au

1300 22 11 22

Teléfono nacional de atención a la continencia

(National Continence Helpline) 1800 33 00 66.

Servicio telefónico gratuito de la Fundación para la

Continencia de Australia (Continence Health Australia),

que ofrece información confidencial, asesoramiento y

apoyo.

Este recurso se ha elaborado en colaboración con la Continence Health Australia.

