

Autosondaje intermitente

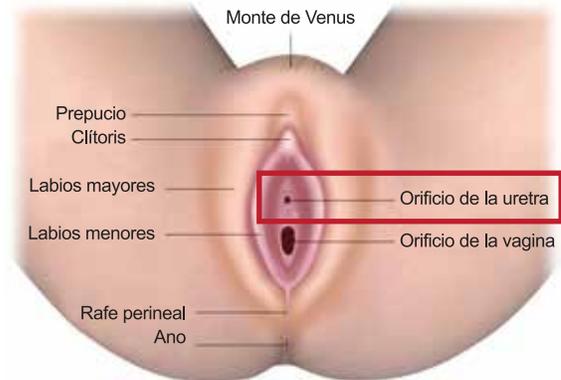
El autosondaje intermitente (ISC, por sus siglas en inglés) es un método para drenar la orina de la vejiga de forma manual.

Acerca del autosondaje intermitente

Hay muchos motivos por los que la vejiga podría no vaciarse por completo durante la micción (acción de orinar):

- Una cirugía reciente en la zona de la pelvis es un motivo muy común.
- Diferentes problemas médicos o neurológicos pueden contribuir a esto, incluido el prolapso de la vejiga.
- Es posible que el músculo de la vejiga no funcione de manera eficaz para expulsar toda la orina.
- Los músculos tirantes del piso pélvico pueden impedir el vaciado de la orina.
- Las infecciones de las vías urinarias y los cálculos vesicales pueden interferir en el funcionamiento normal de la vejiga.
- Si la vejiga no se vacía por completo, pueden producirse fugas accidentales de orina, infecciones o daños en la pared de la vejiga.

El ISC consiste en colocar un pequeño tubo (sonda urinaria) en la vejiga para drenar la orina. Usted realiza este proceso periódicamente, en ocasiones varias veces al día. Al mantener un horario, puede reducir las fugas y las infecciones y puede protegerse la vejiga.



Sondaje intermitente



Autosondaje intermitente

Aunque suene complicado, la mayoría de las mujeres encuentran que el ISC es fácil de hacer. Con la práctica, encontrará que solo toma unos pocos minutos.

EL PROCESO DE ISC

Su médico o enfermera le proporcionará capacitación sobre el proceso de ISC. A algunas mujeres se les aconseja que primero traten de orinar con normalidad y que luego usen una sonda para drenar la orina restante. Otras mujeres tienen que hacerse el autosondaje para drenar toda la orina, dado que son incapaces de orinar.

La mayoría de las mujeres se hacen el ISC con una frecuencia de 4 a 6 horas y antes de irse a dormir. La frecuencia con la que usted tenga que vaciarse la vejiga depende de la cantidad de líquido que beba. Si toma diuréticos, tendrá que hacerse el autosondaje con más frecuencia. Beber más líquido no ayudará a que la vejiga se vacíe mejor; lo único que hará es que tenga que usar la sonda urinaria con más frecuencia. Le enseñarán a registrar cuánta orina sale de la sonda. En función de esta información, su médico o enfermera podría ajustarle el horario de autosondaje.

Existe un pequeño riesgo de infección urinaria asociado con el autosondaje. Preste atención a cómo se siente y comuníquese con su proveedor de atención médica si está fatigada o si no se siente bien. Los síntomas de una infección urinaria incluyen:

- fiebre y escalofríos;
- dolor o ardor al orinar o al hacerse el autosondaje;
- dolor en la espalda;
- orina turbia o con mal olor;
- sangre en la orina.

Sus hábitos intestinales pueden afectar el proceso de ISC. El estreñimiento puede hacer que sea más difícil vaciar la vejiga por completo. Hay cambios en el estilo de vida y tratamientos que pueden ayudarle a superar los problemas intestinales.

Todos tenemos algunas bacterias en la orina. El ISC puede aumentar los niveles de bacterias. Lavarse las manos y limpiar el equipo cuidadosamente es importante para prevenir las infecciones. La mayoría de las mujeres pueden reutilizar las sondas urinarias de forma segura. Encuentre un lugar en su casa donde mantener los suministros y equipos limpios y seguros. Cuando viaje, tenga consigo los suministros en un bolso de mano. Deberá anotar todo el líquido que bebe,

APRENDA LOS TÉRMINOS

Autosondaje intermitente (ISC): colocarse una sonda urinaria por sí misma varias veces al día para ayudar a drenar la orina de la vejiga.

Sondaje: el proceso de colocarse un pequeño tubo de plástico (sonda) en la vejiga para drenar la orina.

Sonda (urinaria): tubo de plástico que se coloca de manera temporal para drenar la orina de la vejiga.

Estreñimiento: tener una evacuación intestinal menos de tres veces a la semana, junto con tener que esforzarse para evacuar heces duras.

Autosondaje intermitente

REGISTRO DE INGESTA DE LÍQUIDO Y DIURESIS

Fecha	Hora	Ingesta de líquido, tipo y cantidad	Hora	Diuresis	Volumen del sondaje	Notas
17 de julio	10 a. m.	Café, 240 ml Jugo de naranja, 120 ml	10 a. m.	100 ml	160 ml	turbia, color amarillo pálido

Instrucciones: Registre la fecha y la hora. Durante el día, registre lo que bebe y qué cantidad bebe. Cuando orine, mida el volumen de orina (diuresis). Cuando se haga el autosondaje, mida la cantidad de orina que sale de la sonda (volumen del sondaje). Para ser coherente, anote las cantidades en mililitros (ml). Una onza = 30 mililitros. Lleve consigo el registro a sus consultas médicas.

cuánto orina y qué cantidad de orina sale de la sonda. Decida si desea utilizar un registro en papel o una aplicación para esta parte del proceso. Arriba hay un ejemplo del tipo de información que tendrá que registrar.

Proceso de ISC en seis pasos

PASO 1: LÁVESE LAS MANOS
Este es un paso muy importante para ayudar a evitar las infecciones. Lávese las manos con agua y jabón durante dos minutos completos o use un desinfectante de manos.

PASO 2: PREPÁRESE
Reúna los suministros:

- Sondas desechables y recipiente de almacenamiento con tapa
- Recipiente para medir la orina
- Lubricante estéril
- Papel higiénico o toallitas húmedas
- Espejo de mano

Coloque todo sobre una superficie limpia a la que pueda acceder fácilmente durante el proceso de ISC.

PASO 3: POSICIÓNENSE
Póngase en una posición cómoda, ya sea de pie o sentada. Si todavía está aprendiendo, use un espejo de mano para ver la abertura de la

uretra. Respire hondo y relaje el piso pélvico. Usando papel higiénico húmedo o toallitas, limpie la zona genital una vez de adelante hacia atrás. Luego, vuelva a lavarse las manos.

PASO 4: COLÓQUESE LA SONDA
Tome la sonda sin tocar el extremo que se introduce en la vejiga. Sumerja la punta de la sonda en el lubricante estéril. A continuación, separe los labios genitales con una mano e inserte suavemente la sonda en la uretra hasta que salga la orina. Si tiene dificultad para hacerlo, no fuerce la sonda. Tómese un momento, respire varias veces y trate de relajarse. Entonces, inténtelo de nuevo. Si es necesario, cambie ligeramente el ángulo de inserción. Estas cosas pueden ayudar a relajar los músculos pélvicos y dejar que la sonda se deslice con suavidad.

Una vez que la sonda esté colocada, deje que la orina fluya naturalmente. No empuje con los músculos abdominales. Cuando la orina deje de fluir, retire la sonda lentamente. Use papel higiénico para secarse y lávese las manos.

PASO 5: LIMPIE
Tomarse tiempo para limpiar garantiza el manejo seguro del equipo de autosondaje. Para reducir el riesgo de infección, no permita que otras

Autosondaje intermitente

personas toquen la sonda ni el recipiente de almacenamiento.

Lave la sonda con agua tibia y jabonosa. Compruebe si la abertura de la sonda en la punta está obstruida. A continuación, enjuague la sonda con agua corriente limpia para eliminar todo el jabón. Sacuda bien la sonda para eliminar el exceso de agua. Almacene la sonda en un recipiente limpio con una tapa apretada. Un día a la semana, tómese tiempo para limpiar también este recipiente de almacenamiento. Use agua tibia y jabonosa y seque bien el recipiente antes de guardar la sonda dentro de él.

Puede limpiar las sondas y volver a utilizarlas por un período de 2 a 4 semanas. No obstante, si tiene una infección, use una sonda nueva cada vez que se haga el ISC. Además, si la sonda está dañada o sucia, no espere a cambiarla. Use una nueva de inmediato. Llame al consultorio de su médico si necesita más suministros.

Cuándo llamar al consultorio médico

Comuníquese con el consultorio de su médico si tiene problemas para hacerse el autosondaje, o si tiene dolor o sangrado. Una pequeña cantidad de sangre está bien, pero la cantidad no debe ser excesiva. Informe a su médico si cree que tiene una infección urinaria, ya que es posible que necesite un antibiótico. Manténgase en comunicación por teléfono según las indicaciones para informar sobre qué cantidad está orinando y qué cantidad de orina se está extrayendo mediante el ISC. Algunas mujeres podrán dejar de hacerse el autosondaje una vez que la vejiga vuelva a vaciarse por sí misma, como, por ejemplo, después de la cirugía.

Tres lecciones

- 1. El autosondaje intermitente (ISC) es una manera segura y eficaz de vaciar la vejiga que la mayoría de las mujeres pueden aprender a hacer.**
- 2. La mayoría de las mujeres se hacen el ISC cada seis horas después de intentar orinar y antes de irse a dormir.**
- 3. Comuníquese con el consultorio de su médico si tiene alguna inquietud sobre su técnica. Llame a su proveedor médico si tiene signos que podrían indicar una infección urinaria.**