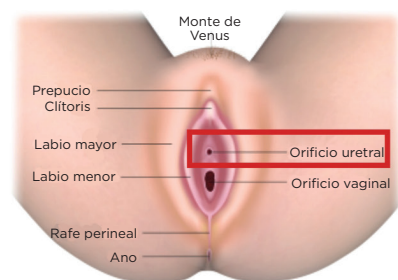


Autocateterización intermitente (ACI)

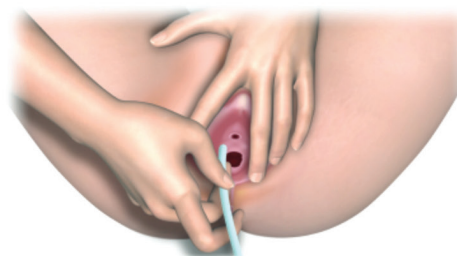
Voices for PFD



La autocateterización intermitente (ACI) es un método para drenar a mano la orina de la vejiga.



CATETERIZACIÓN INTERMITENTE



© Allia Medical Media

Información sobre la ACI

Hay muchas razones por las que la vejiga puede no vaciarse por completo durante la micción:

- Es muy común que se produzca por una cirugía pélvica reciente.
- Diferentes problemas médicos o neurológicos (es decir, esclerosis múltiple) pueden contribuir a esto, incluido el prolapso de la vejiga.
- El músculo de la vejiga puede no funcionar con efectividad para expulsar toda la orina.
- Los músculos tensos del suelo pélvico pueden prevenir el vaciamiento de la orina.
- Las infecciones de las vías urinarias (IU) y los cálculos vesicales pueden interferir con el funcionamiento normal de la vejiga.
- El no vaciar la vejiga por completo puede llevar a incontinencias accidentales de orina, infecciones o daños en la pared de la vejiga.

La ACI consiste en colocar un pequeño tubo (catéter) en la vejiga para vaciar la orina. Este proceso se realiza de forma periódica, a veces varias veces al día. Si cumple con su horario, puede reducir las incontinencias y las infecciones, y proteger la vejiga.

Aunque suene complicado, la mayoría de las mujeres encuentran que la ACI es fácil de hacer. Con la práctica, descubrirá que solo toma unos minutos.

CONOZCA LOS TÉRMINOS

Autocateterización intermitente (ACI): realice una cateterización por su cuenta unas cuantas veces al día para ayudar a drenar la orina de la vejiga.

Cateterización: el proceso de colocar un pequeño tubo de plástico (catéter) en la vejiga para drenar la orina.

Catéter: un tubo de plástico que se coloca de manera temporal para drenar la orina de la vejiga.

Estreñimiento: defecar menos de tres veces por semana y realizar esfuerzo para producir deposiciones duras.

Proceso para realizar una ACI

Su proveedor le capacitará sobre el proceso para realizar una ACI. A algunas mujeres se les aconseja que primero traten de orinar de forma normal y luego usen un catéter para drenar cualquier resto de orina. Otras mujeres necesitan realizar la ACI para drenar toda la orina, porque no pueden orinar.

La mayoría de las mujeres realizan ACI aproximadamente cada 4 a 6 horas y antes de irse a dormir. La frecuencia con la que necesite vaciar la vejiga depende de cuánto beba. Si toma diuréticos, necesitará realizarse una ACI con más frecuencia. Beber más líquidos no ayudará a que la vejiga se vacíe mejor, solo necesitará cateterizarse con más frecuencia. Le enseñarán a registrar cuánta orina sale a través del catéter. Sobre la base de esta información, su médico o el personal de enfermería puede ajustar su horario de cateterización.

Existe un pequeño riesgo de contraer una infección de las vías urinarias (IU) asociado con la autocateterización. Preste atención a cómo se siente y comuníquese con su proveedor médico si siente cansancio o no se siente bien. Los síntomas de una IU incluyen:

- Fiebre y escalofríos
- Dolor o ardor al orinar o cateterizarse
- Dolor en la espalda
- Orina turbia o con mal olor
- Sangre en la orina

Sus hábitos intestinales pueden afectar el proceso de una ACI. El estreñimiento puede dificultar el vaciamiento completo de la vejiga. Existen cambios en el estilo de vida y tratamientos que pueden ayudarle a superar los problemas intestinales.

Las bacterias están presentes en la orina de todas las personas. La ACI puede aumentar los niveles de bacterias. Limpiar las manos y el equipo con cuidado es importante para prevenir infecciones. La mayoría de las mujeres pueden reutilizar los catéteres de forma segura.

Encuentre un lugar en casa para mantener sus suministros y equipos seguros y limpios. Cuando viaje, guarde los suministros en una bolsa de mano.

Autocateterización intermitente (ACI)

REGISTRO DE INGESTA DE LÍQUIDOS Y MICCIÓN						
Fecha	Hora	Tipo de ingesta de líquido, cantidad	Hora	Volumen de orina	Volumen del catéter	Notas
17 de julio	10 a.m.	Café, 240 ml Jugo de naranja, 120 ml	10 a.m.	100 ml	160 ml	Color turbio, amarillo pálido

Instrucciones: registre la fecha y hora. Durante el día, registre qué y cuánto bebe. Al orinar, mida el volumen de orina (producción de orina). Además, cuando realice la ACI, mida el volumen del catéter drenado (volumen del catéter). Para mantener la constancia, registre el volumen en mililitros (ml). Una onza = 30 mililitros. Lleve su registro con usted a las visitas al médico.

Necesitará registrar todo lo que bebe, cuánta orina y la cantidad de orina que sale del catéter. Elija si quiere utilizar un registro en papel o una aplicación para esta parte del proceso. Arriba encontrará una muestra de los tipos de información que necesitará registrar.

Proceso de seis pasos para realizar una ACI

PASO 1: LÁVESE LAS MANOS

Este es un paso muy importante que ayuda a evitar infecciones. Lávese las manos con agua y jabón durante dos minutos completos o use un desinfectante de manos.

PASO 2: PREPÁRESE

Reúna los suministros:

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

Coloque todo en una superficie limpia a la que pueda acceder con facilidad durante el proceso de la ACI.

PASO 3: COLÓQUESE EN POSICIÓN

Ya sea de pie o en posición sentada, colóquese en una posición cómoda. Si recién está aprendiendo, use un espejo de mano para que le permita ver el orificio uretral. Respire profundo y relaje el suelo pélvico. Con papel higiénico húmedo o toallitas húmedas, limpie de adelante hacia atrás en el área genital una vez. Luego, lávese las manos de nuevo.

PASO 4: REALICE LA CATETERIZACIÓN

Tome el catéter sin tocar el extremo que se inserta en la vejiga. Sumerja la punta en el lubricante estéril. Luego, abra los labios con una mano e inserte con suavidad el catéter en la uretra hasta que salga orina. Si tiene problemas, no fuerce el catéter. Tómese un momento, respire y trate de relajarse. Inténtelo de nuevo. Cambie el ángulo en que lo está insertando, con suavidad si es necesario. Estos procedimientos pueden ayudar a relajar los músculos pélvicos y permitir que el catéter se deslice con suavidad.

Una vez que el catéter esté adentro, deje que la orina fluya con naturalidad. No presione hacia abajo con los músculos abdominales. Cuando la orina deje de fluir, retire de a poco el catéter. Use el papel higiénico para secarse y lavarse las manos.

PASO 5: LIMPIEZA

Destinar tiempo para la limpieza garantiza un manejo seguro de su equipo de cateterismo. Para reducir el riesgo de infección, no permita que otros toquen el catéter o su recipiente de almacenamiento.

Lave el catéter con agua tibia y jabón. Compruebe si el "ojal" del catéter en la punta está bloqueado. Luego, enjuague el jabón del catéter con agua corriente limpia. Agítelo para eliminar el exceso de agua. Guarde el catéter en un recipiente limpio con una tapa hermética. Un día a la semana, también dedíquese un momento a limpiar el recipiente de almacenamiento. Use agua tibia con jabón y seque bien el recipiente antes de guardar el catéter en él.

Puede limpiar los catéteres y usarlos durante 2 a 4 semanas. Sin embargo, si tiene una infección, use un catéter nuevo cada vez que realice una ACI. Además, si el catéter está dañado o sucio, no espere a cambiarlo. Saque uno nuevo de inmediato. Llame al consultorio de su médico si necesita más suministros.

Cuándo llamar al consultorio de su médico

Comuníquese con el consultorio de su médico si tiene problemas para realizar una ACI, dolor o sangrado. Una pequeña cantidad de sangre está bien, pero no debería ser mucha. Informe al médico si cree que tiene una infección urinaria, ya que podría necesitar antibióticos. Verifique por teléfono la cantidad que está orinando y cateterizando. Algunas mujeres podrán dejar de cateterizarse una vez que la vejiga reanude el vaciamiento por sí sola, como después de la cirugía.

Tres conclusiones

1. La ACI es una forma segura y efectiva de vaciar la vejiga que la mayoría de las mujeres pueden aprender.
2. La mayoría de las mujeres realizan ACI aproximadamente cada seis horas después de tratar de orinar y antes de irse a dormir.
3. Póngase en contacto con el consultorio de su proveedor médico si tiene alguna duda sobre su técnica. Además, llame al proveedor médico si nota signos que podrían indicar una IU.