

## Autocaterismo intermitente (ACI)

### Una Guía Para Mujeres

1. ¿Qué es el cateterismo?
2. ¿Cómo funciona normalmente la vejiga?
3. ¿Por qué se necesita el cateterismo?
4. ¿Qué tipos de cateterismo existen?
5. ¿Cuánto tiempo se necesita hacer cateterismo?
6. Cateterismo intermitente
7. ¿Qué debo aprender para realizar Autocaterismo intermitente (ACI)?
8. ¿Qué necesito para empezar?
9. Guía paso a paso para ACI
10. Consejos y sugerencias
11. Guías para la frecuencia del ACI

#### ¿Qué es el cateterismo?

El cateterismo implica colocar un pequeño tubo (una pequeña sonda) en la vejiga para vaciarla. El cateterismo temporario es necesario comúnmente luego de cirugías por dolor, inflamación o problemas de movilidad. Las mujeres con alteraciones neurológicas (problemas de los nervios) de la vejiga pueden requerir cateterismo permanente.

#### ¿Cómo funciona normalmente la vejiga?

A medida que la orina es producida y va llenando la vejiga, el músculo de la vejiga (detrusor) se relaja y estira para acomodar el fluido. Cuando la vejiga se llena hasta un cierto nivel, se siente una urgencia (una sensación) de orinar, y cuando es apropiado, el cerebro indica al músculo detrusor que se contraiga y al esfínter uretral que se relaje, permitiendo así la salida de la orina. La vejiga necesita usualmente vaciarse entre 4-7 veces al día, y una o dos veces a la noche.

#### ¿Por qué se necesita el cateterismo?

Si la vejiga es incapaz de vaciarse correctamente puede causar un número de problemas incluyendo:

- Sobredistensión de la pared vesical. Ésto puede llevar al daño permanente del músculo detrusor y resultar en incontinencia urinaria e incapacidad permanente para el vaciado efectivo de la vejiga.
- Infecciones urinarias o formación de cálculos vesicales debido a la acumulación de orina turbia.
- La sobredistensión e infecciones urinarias puede generar daño a los riñones.
- Quejas de urgencia (necesidad imperiosa y urgente de orinar)
- Incontinencia de orina de urgencia: necesidad imperiosa y urgente de orinar que genera una pérdida de orina.
- Frecuencia urinaria

#### ¿Qué tipos de cateterización existen?

Hay tres tipos de técnicas de cateterización:

- Catéter uretral permanente: es un tubo en su vejiga a través de la uretra que permanecerá colocado por un periodo corto de tiempo.
- Catéter suprapúbico: es un tubo en su vejiga introducido a través de la piel del abdomen inferior.
- Catéter intermitente: la vejiga es vaciada periódicamente, usando un catéter pequeño que se remueve luego de cada vaciado.

#### ¿Cuánto tiempo se necesita hacer cateterismo?

Ésto dependerá de la causa del vaciado incompleto; por ejemplo, luego de una cirugía la vejiga suele regresar a su funcionamiento normal luego de una o dos semanas. Su doctor le aconsejará en la probable duración de cateterismo que requerirá.

#### Cateterismo intermitente

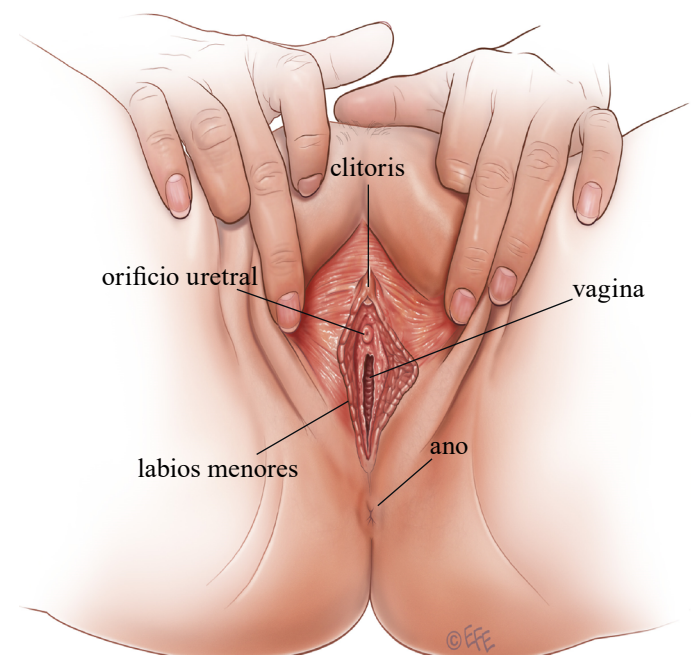
Ésto implica pasar un pequeño tubo llamado catéter hacia la vejiga para permitir que la orina salga.

Aunque pueda parecer difícil al principio, la mayoría encuentra sencillo aprender a cateterizarse. Con práctica, vaciar la vejiga puede sólo llevar algunos minutos. Su enfermera o doctor le ayudarán a encontrar la técnica adecuada para usted y responderán sus preguntas a medida que aprenda.

#### ¿Qué debo aprender para realizar Autocaterismo intermitente (ACI)?

- Catéter(es) descartables intermitentes
- Recipiente para la orina
- Lubricante (estéril, varios fabricantes)
- Papel higiénico
- Recipiente con una tapa adecuada para guardar el catéter luego de su uso.

*A veces se le indicará reutilizar los catéteres en cuyo caso:*



## Cuidado del catéter:

Enjuagar el catéter luego de su uso asegurándose que el orificio del catéter no esté tapado

Lave el catéter con agua jabonosa tibia, y luego enjuáguelo con agua limpia

Sacuda el catéter para remover el agua residual

El catéter debe guardarse en un contenedor limpio con tapa.

Limpie el contenedor al menos una vez por semana con agua jabonosa tibia y séquelo correctamente

No deje que nadie más toque el catéter o el contenedor

Cada catéter puede utilizarse por una semana. Sin embargo, si el catéter parece estar dañado o sucio o si usted presenta signos de infección, cambie el catéter.

En caso de infección, debe usar un catéter nuevo cada vez.

### Guía Paso a Paso para ACI

1. Lavarse correctamente las manos
2. Preparar el equipo, apoyando todo en una superficie limpia y de fácil acceso.
3. Lave sus genitales con papel higiénico húmedo o toallitas húmedas. Siempre limpie de adelante hacia atrás y use cada papel para limpiar sólo una vez. Descarte el papel en la basura.
4. Lávese las manos nuevamente
5. Colóquese en una posición confortable para usted, ya sea parada o sentada (Hasta que se familiarice con el procedimiento, tal vez necesite colocar un espejo para hacer más sencilla la visualización del orificio uretral).
6. Tómese el catéter, pero no toque la punta del mismo ya que será introducida en su vejiga. Introduzca la punta del catéter en lubricante estéril.
7. Separe sus labios con una mano (puede requerir colocar un dedo sobre o en la vagina para evitar que el catéter entre en la vagina en vez de en la uretra). Gentilmente inserte el catéter en la uretra hasta que fluya la orina. Deje el catéter colocado hasta que la orina deje de fluir.
8. Retire lentamente el catéter cuando la orina deje de fluir.
9. Séquese.
10. Lave sus manos

### Consejos y sugerencias

#### Ingesta de líquidos

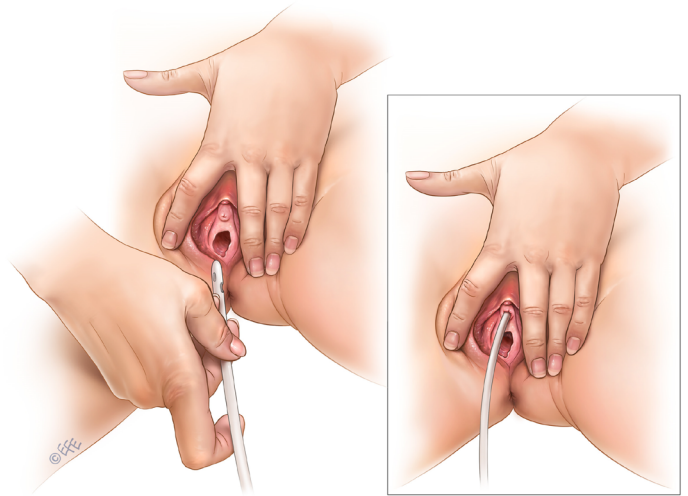
A menos que su médico le diga lo contrario, se recomienda que tome 2 litros de líquido por día. Esto ayudará a disminuir el riesgo de infecciones urinarias.

#### Higiene

El manejo cuidadoso es más importante que la velocidad. Siempre lave sus manos correctamente como se indicó al realizar la técnica y al lavar el equipamiento.

#### Hábitos intestinales

Es importante que su intestino funcione correctamente, ya que permitirá un mejor vaciado de su vejiga. Ingiera una dieta balanceada con abundantes frutas y verduras. Si presenta constipación contacte a su médico clínico, especialista o enfermera.



Para más información en el manejo y el evitar la constipación visite nuestro sitio web [www.iuga.org](http://www.iuga.org), seleccione recursos, y luego información para el paciente.

#### Antes de cateterizarse

Siempre que sea posible, trate de orinar normalmente antes de usar el catéter. Trate de relajar su piso pélvico y evite contraer sus músculos abdominales.

#### Dificultades para colocar el catéter.

Nunca use fuerza o se apure al insertar su catéter. Si encuentra resistencia al insertar, pare, respire lento un par de veces o tosa suavemente mientras mantiene una presión constante en el catéter. Luego de un tiempo los músculos se relajarán y el catéter se deslizará.

Si persisten las dificultades contacte a su profesional de salud para consejos.

#### Viajar

Si se va de vacaciones, recuerde llevar provisiones con usted. No olvide llevar algunas en su equipaje de mano!

#### Sangre en el catéter

Introducir el catéter puede dañar el tejido uretral pero el daño sanará rápido. Puede continuar haciendo ACI. Si requiere fuerza o hacerse el ACI se vuelve doloroso o el sangrado no para, contacte a su médico.

#### Reconociendo la infección

Con cada introducción del catéter existe un riesgo sutil de infección urinaria. Esto es porque el catéter provee una ruta directa para que las bacterias entren a la vejiga. Se le recomienda buscar pronta ayuda médica por una posible infección urinaria cuando tenga los siguientes síntomas.

- Se sienta mal y/o cansada, sin apetito, vómitos
- Fiebre, escalofríos, sudoración
- Dolor o ardor al orinar o cateterizarse
- Dolor en la espalda
- Orina con mal olor o turbia
- Sangre persistente en la orina
- Una necesidad frecuente de orinar

## Guías para la frecuencia del ACI

Habrán variaciones para estas guías

### REGISTRO DE ACI

Instrucciones:

- Tome al menos 8 vasos de líquido cada 24 hs
- Mida cada micción antes de cateterizarse y registre el volumen antes del catéter (orinado) y el volumen vaciado con el catéter.
- Realice el ACI de acuerdo a la frecuencia indicada por su médico o enfermera.

Día y hora	Orinado	Salida por catéter	Comentarios	Día y hora	Orinado	Salida por catéter	Comentarios