

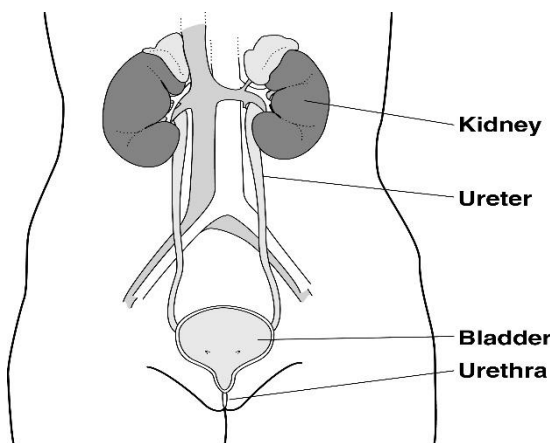
Cateterización Limpia para Mujeres

¿Qué es la cateterización limpia?

La cateterización limpia usa un catéter limpio, no estéril, para vaciar la orina de la vejiga.

El sistema urinario

El sistema urinario está formado por los riñones, la vejiga y los uréteres.



Los riñones filtran los desechos y el exceso de agua del flujo sanguíneo. Los riñones producen la orina. La orina baja a través de los uréteres hasta la vejiga. La vejiga almacena la orina hasta que usted la expulsa.

Cuando la vejiga está llena, los nervios en la vejiga envían un mensaje al cerebro y la médula espinal. El mensaje hace que el músculo que mantiene la orina dentro de la vejiga se relaje y que la vejiga expulse la orina a través de la uretra.

Problemas de la vejiga

Su doctor o enfermera le explicará qué tipo de problema de la vejiga tiene usted. Estos problemas son comunes:

- Los mensajes que van desde la vejiga al cerebro y/o a la médula espinal no están completos.
- La vejiga tiene músculos muy débiles. No se vacía toda la orina.
- El esfínter no se abre adecuadamente. La vejiga se llena excesivamente.
- El esfínter está siempre abierto. Se produce un goteo de orina.
- Los espasmos repentinos e incontrolados producen escapes de orina.

¿Por qué necesito la cateterización?

Es posible que necesite vaciar la vejiga si no puede orinar o controlar la eliminación de la orina.

Si la vejiga permanece llena excesivamente por un largo período de tiempo, la orina puede devolverse hacia los uréteres y hacia los riñones produciendo daño a ambos. Si la vejiga está demasiado estirada, esto retrasa el flujo sanguíneo, aumentando la probabilidad de desarrollar una infección en la vejiga.

Usted puede vaciar la vejiga por medio de un catéter siguiendo un horario fijo para ayudar a prevenir que la orina se devuelva y reducir las infecciones.

La cateterización le ayudará a mantenerse seca. Si usted tiene espasmos de la vejiga o un músculo del esfínter débil, es posible que la cateterización por sí sola no la mantenga seca. Su doctor puede sugerir que tome uno o dos medicamentos para detener los espasmos y apretar el esfínter.

¿Con cuánta frecuencia?

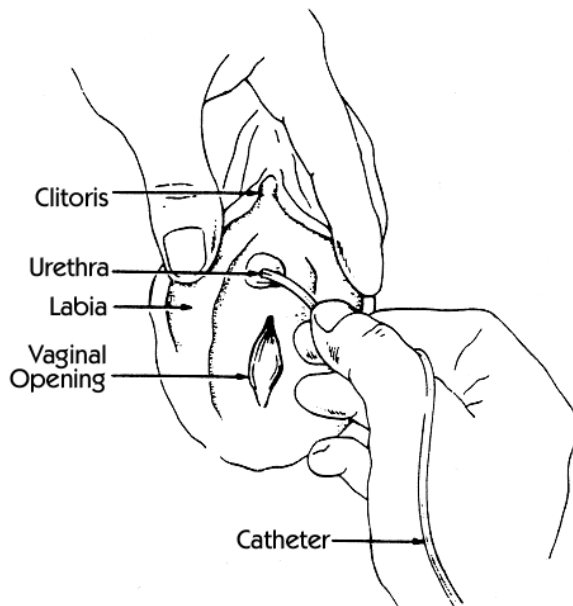
La mayoría de las personas necesitan cateterizarse cada 4 a 6 horas para prevenir que la vejiga se llene en exceso.

Materiales

- Un catéter limpio
- Un lubricante soluble en agua (*K-Y®*, *lubrifax®*, o *Surgilube®*). **No use Vaseline®.**
- Un recipiente para la orina
- Jabón líquido y agua

El procedimiento paso a paso

1. Reúna los materiales.
2. Orine antes de comenzar si su doctor o enfermera se lo ha indicado.
3. Lávese las manos con jabón y agua. Lave el área genital. Limpie sólo de delante hacia atrás, nunca de atrás hacia adelante.
4. Lubrique el catéter con el lubricante desde la punta y hasta 2 pulgadas hacia abajo.
5. Separe los labios mayores (labios exteriores) usando una mano.



6. Ubique la apertura que va hacia la vejiga (uretra), ya sea palpándose o usando un espejo. Es más fácil encontrarla palpándose.

7. A continuación:

- a. Sujete el catéter cerca de la punta.
 - b. Introdúzcalo cuidadosamente dentro de la uretra.
 - c. Diríjalo hacia arriba; guíelo hacia su vejiga hasta que fluya orina.
8. Permita que salga toda la orina.
 9. Una vez que la orina haya dejado de salir, saque el catéter lentamente. Si mientras lo está sacando sale más orina, pare allí y deje que termine de salir.
 10. Apriete el catéter a medida que lo saca para evitar mojarse.
 11. Lave el catéter con jabón líquido antibacteriano y agua. **Enjuáguelo bien.** Vacíe toda el agua. Colóquelo sobre una toalla limpia para que se seque. La humedad puede causar la proliferación de bacteria.
 12. Necesitará un catéter nuevo cada semana o según lo indicado por su proveedor.

Es posible que necesite mantener un registro de su progreso durante varias semanas. Pregúntele a su doctor o enfermera. Vea el Diagrama de Flujo adjunto.

Planifique con anticipación

- Si tiene escapes la orina, lleve consigo ropa extra y toallas sanitarias.
- Realice la cateterización antes de la hora programada si planea estar fuera de su casa.
- Si viaja, planea cuándo y dónde podrá realizar la cateterización.
- Si su hija necesita ser cateterizada en la escuela, hable del horario de cateterización con la enfermera de la escuela.

Horario de cateterización

- Vacíe la vejiga cada 4 a 6 horas durante el día y la noche.
- Si está incómoda, puede cateterizarse antes de 4 horas.

Líquidos

- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas cada uno) al día.
- Si limita el consumo de líquidos después de la cena, podría mantenerse seca y evitar que la vejiga se llene excesivamente. Esto podría permitir que pase la noche sin tener que realizar la cateterización.
- Si observa los siguientes síntomas, beba más líquidos.
 - Orina turbia o de color oscuro
 - Orina con mal olor
 - Sedimentos sólidos o mucosos flotando en la orina

¿Cuándo debe llamar al doctor?

- Orina con sangre
- Sangre que sale de la uretra
- Temperatura mayor de 101° F tomada en la boca
- Escalofríos
- Dolor de espalda
- Dolor de estómago

Números de Teléfono

Clínica de Urología - UW Health
608-263-4757

Clínica de Urología - UW Health at The American Center
608-440-6464

Clínica de Urología-UW Health One South Park
608-287-2900

Después de las horas regulares, por la noche y durante los fines de semana y días festivos, el número de la clínica es contestado por una operadora. Pregunte por el residente de Urología que está de guardia. Dele al operador su nombre y número de teléfono con el código del área. El doctor le devolverá la llamada. **El número gratuito para llamar es el: 1-844-607-4800.**

The English version of this *Health Facts for You* is #4355

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 1/2019 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4355s.

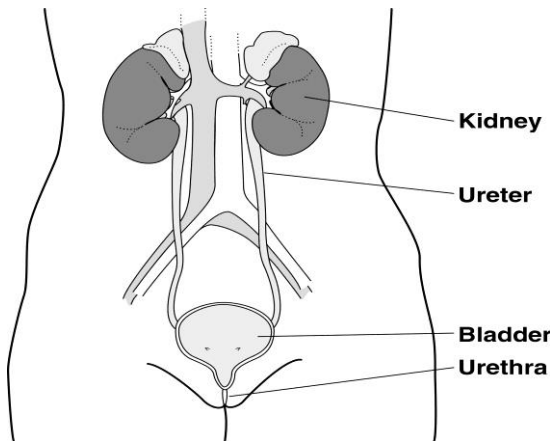
Clean Catheterization Female

What is a clean catheterization?

Clean catheterization uses a clean, not sterile, catheter to drain urine from the bladder.

The Urinary System

The urinary system contains the kidneys, bladder and ureters.



The kidneys filter waste and excess water from the blood stream. Kidneys make urine. Urine then flows through the ureters to the bladder. The bladder holds the urine until you empty your bladder.

When the bladder is full, nerves in the bladder send a message to the brain and to the spinal cord. The message causes the muscle that holds urine in to relax and the bladder to squeeze urine out through the urethra.

Bladder Problems

Your doctor or nurse will explain what type of bladder problem you have. These problems are common:

- Messages from the bladder to the brain and/or spinal cord are not complete.

- The bladder has very weak muscles. All urine does not empty out.
- The sphincter does not open properly. The bladder overfills.
- The sphincter is always open. Urine dribbles out
- Sudden uncontrolled spasm causes urine to leak out.

Why do I need to catheterize?

You may need to drain the bladder if you cannot void or control urine output.

If the bladder overfills for a long time, urine can back up into the ureters and into the kidneys causing damage to both. If the bladder is overstretched, it slows blood flow, making a bladder infection more likely.

You can empty the bladder on a schedule using a catheter to help prevent backflow of urine and reduce infections.

Catheterization helps you stay dry. If you have bladder spasms or a weak sphincter muscle, catheterization alone may not keep you dry. Your doctor may suggest one or two medicines to stop the spasms and tighten the sphincter.

How Often?

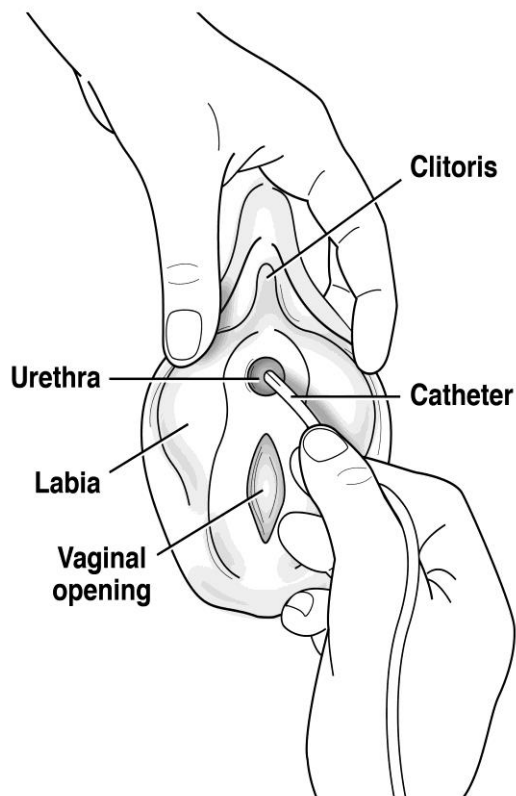
Most people need to catheterize every 4-6 hours to prevent urine overflow.

Equipment

- A clean catheter
- Water soluble lubricant (K-Y[®] jelly, Lubrifax[®], or Surgilube[®]). **Do not use Vaseline[®]**
- Container for urine
- Liquid soap and water

Step by Step Guide

1. Gather equipment.
2. If your doctor or nurse has told you to urinate, do so before you begin.
3. Wash your hands with soap and water. Wash your genital area. Wipe from front to back, never back to front.
4. Lubricate the catheter with the lubricant two inches from the tip.
5. Spread your labia (the outer lips) using one hand.



6. Find your opening to your bladder (urethra) by feel or by using a mirror. Finding it by feel is easier.
7. Next:
 - a. Hold the catheter close to its tip.
 - b. Gently insert it into your urethra.
 - c. Direct it upward; guide it toward your bladder until urine flows.
8. Allow all the urine to flow out.

9. After the urine has stopped flowing, slowly remove the catheter. If more urine flows out at one spot, stop there to let it drain.
10. Pinch the catheter as you remove it to avoid getting wet.
11. Wash the catheter with antibacterial liquid soap and water. **Rinse well.** Drain the water out. Place on a clean towel to dry. Moisture can cause bacteria to grow.
12. You will need a new catheter every week or as instructed by your provider.

You may need to keep records of your progress for several weeks. Ask your doctor or nurse. See attached flow sheet.

Plan Ahead

- If you leak urine, carry extra clothing and pads with you.
- Catheterize before your scheduled time if you plan to be away from home.
- If you travel, plan when and where you will be able to catheterize.
- If your child needs to be catheterized at school, discuss the schedule with the school nurse.

Catheterization Schedule

- Empty your bladder every 4-6 hours, day and evening.
- You may catheterize yourself sooner than 4 hours if you have discomfort.

Fluids

- Drink 8-10 glasses (8-oz.) daily.
- If you limit fluids after supper, you will be able to stay dry and avoid overfilling your bladder. This may allow you to go through the night without catheterizing.

- If you notice these symptoms below, drink more fluids.
 - Cloudy or dark-colored urine
 - Foul smelling urine
 - Solid flakes, mucous sediment floating in the urine

When to Call the Doctor

- Bloody urine
- Blood from the urethra
- Temperature greater than 101° F by mouth
- Chills
- Back pain
- Stomach ache

Phone Numbers

UW Health Urology
608-263-4757

UW Health at The American Center
Urology
608-440-6464

UW Health One South Park Urology
608-287-2900

After hours, Nights, Weekends and holidays, the clinic number is answered by the paging operator. Ask for the Urology Doctor on call. Leave your name and number with the area code. The doctor will call you back. The **toll-free number is: 1-844-607-4800.**

The Spanish version of this *Health Facts for You* is #4355s.

Your health care team may have given you this information as part of your care. If so, please use it and call if you have any questions. If this information was not given to you as part of your care, please check with your doctor. This is not medical advice. This is not to be used for diagnosis or treatment of any medical condition. Because each person's health needs are different, you should talk with your doctor or others on your health care team when using this information. If you have an emergency, please call 911. Copyright © 1/2019 University of Wisconsin Hospitals and Clinics Authority. All rights reserved. Produced by the Department of Nursing. HF#4355.

