

Take care

Guía práctica para la salud de la vejiga

10 consejos del profesional sanitario

Pequeñas cosas que puedes hacer cada día

Cómo limpiarse las manos

Obtén una guía de desinfección y de lavado de manos profundo

Conoce a Ralph

Cómo la rutina le dio libertad



Por qué es importante tener una vejiga sana

¿Alguna vez has pensado en tu vejiga? Probablemente no. Tu vejiga es una de esas partes del cuerpo en las que seguramente no piensas hasta que deja de funcionar correctamente, pero que este órgano esté sano y que funcione bien debería ser una prioridad para ti, si quieres garantizar tu salud y felicidad.

¿Cómo se puede mejorar la salud de la vejiga? Hay muchas respuestas a esta pregunta, pero la más común es que tienes que controlar tu vejiga, y no al contrario. Aunque no exista una solución única, hay muchos detalles que puedes tener en cuenta para conseguir un gran impacto; la más importante es establecer una rutina sólida. Esta guía incluye diez sencillos consejos que puedes empezar a aplicar en tu vida cotidiana; además, te ayudará a mejorar la higiene con guías completas sobre el lavado de manos y la desinfección. Así mismo podrás conocer a personas que realizan el autosondaje, como Ralph y Dina, para aprender el valor de seguir una rutina.

Esperamos que te sirva de inspiración para llevar una vida mejor con el sondaje. Recuerda que siempre puedes llamarnos para pedir consejo: ningún problema es demasiado pequeño o demasiado grande. Nuestros teléfonos están abiertos



Índice

04 La salud de la vejiga: ¿por qué es importante?

06 Conoce a Ralph



12 ¿Te preocupan las infecciones del tracto urinario?

13 Tres cosas que quizás no sepas sobre tu vejiga



15 Guía: cómo limpiarse las manos

- Lavado de manos.
- Desinfección de manos.

18 Conoce a Dina



21 Mantener una mentalidad positiva

23 Diez buenos consejos sobre cómo conseguir una vejiga sana con el sondaje

- Hábitos a lo largo del día.
- Consejos para el sondaje.
- Concéntrate en tu higiene.

 900210474

 coloplast.es

 escoloplastdirecto@coloplast.com

 [@ColoplastCC](https://www.instagram.com/ColoplastCC)

”

«Como usuario/a de sondas, es muy importante tener una vejiga sana, ya que, así, se reduce el riesgo de ITUs y de molestias».



SALUD DE LA VEJIGA

¿Por qué deberías interesarte por la salud de la vejiga?

Como usuario/a de sondas, es especialmente importante mantener la vejiga sana, ya que reduce el riesgo de infecciones del tracto urinario y las molestias generales. Si tienes una vejiga sana, serás tú quien controle tu vejiga y no al revés.

¿Qué es una vejiga sana?

Una vejiga sana es aquella que se vacía completamente y con regularidad. De este modo, se minimiza el riesgo de infecciones del tracto urinario que derivan de los restos de orina en la vejiga.

¿Por qué se tiene vejigas poco saludables?

Hay varias razones por las que se puede perder la salud de la vejiga. Puede ser que no se vacíe la vejiga con suficiente frecuencia, que no se ingiera suficiente líquido o que la higiene no sea óptima.

¿Es importante, tanto para los hombres como para las mujeres, tener una vejiga sana?

Sí. Tener una vejiga sana aumenta significativamente la calidad de vida de todos, tanto de los hombres como de las mujeres.

¿Qué usuarios se benefician más de tener una vejiga sana?

Todos. Algunos usuarios sufren más molestias que otros y, por tanto, su mejoría es más llamativa.

¿Qué puedo hacer para tener una vejiga sana?

En resumen, la salud de la vejiga consiste en vaciarla de forma regular y completa, beber suficiente líquido y prestar mucha atención a la higiene. En esta guía hemos recopilado una serie de buenos consejos que son generales para todos los usuarios de sondas.

Sin embargo, todas las situaciones son individuales, y si quieres atención personalizada, siempre puedes contactar con un profesional sanitario.

¿Cómo puedo saber si mi vejiga está mal?

El signo más común de que tu vejiga no está sana es una infección del tracto urinario; no obstante, hay otros que pueden indicar que tu vejiga está mal. A continuación, hemos recopilado los más comunes.

i

SIGNOS COMUNES DE UNA VEJIGA POCO SANA

- Dolor o molestia en la vejiga o los riñones.
- Orina oscura, turbia o concentrada.
- Mayor necesidad de orinar que no se deba a una ingesta excesiva de líquidos.
- Un incremento de ganas de orinar.
- Cambio inexplicable en la cantidad de orina.
- Sangre en la orina.
- Incontinencia entre micciones.
- Necesidad frecuente de orinar.

Los puntos anteriores también pueden ser indicativos de otras enfermedades, por lo que siempre se recomienda acudir a un profesional sanitario si se experimentan molestias.

La salud de la vejiga: ¿por qué es importante?

Como usuario/a de sondas, es importante mantener la vejiga sana, pero ¿por qué? Para obtener una respuesta, hemos pedido al personal de enfermería que explique la importancia de la salud de la vejiga.



»

«Me he dado cuenta de que la rutina no es una limitación. Al contrario, tengo la libertad de vivir mi vida como quiero, cuando tengo una rutina sólida».

RALPH

Ralph odia la rutina, pero tener una rutina le da libertad

Con el timón en una mano y la sonda en otra, ¡avance a toda vela! Ralph Bramsen Eriksen ha navegado la mayor parte de su vida y es un optimista, a pesar de que su vejiga le ha dado problemas. Sigue leyendo sobre cómo éste navegante ha conseguido encontrar una buena rutina que le ha permitido reducir las infecciones del tracto urinario.

Ralph muestra con orgullo su barco, que ha sido votado como el más bonito de su clase en Dinamarca. Ralph, de 62 años, lleva 34 navegando, y su barco, de poco más de ocho metros, no es nada comparado con los buques de carga que capitaneó en sus años de juventud, tras formarse como patrón de barco en una gran compañía naviera. El transporte de buques de carga requiere una logística y una planificación exactas, y, por lo tanto, es predecible y aburrido, según Ralph:

«Al embarcar me decían que seis meses más tarde (el 5 de junio a las 00:34) llegaríamos al puerto de Los Ángeles, descargaríamos tantos contenedores y saldríamos del puerto a las 06:38; y eso era exactamente lo que ocurría. Era como estar en la cárcel voluntariamente», confesó Ralph, que dejó su trabajo de capitán y se convirtió en patrón autónomo para estadounidenses ricos que necesitaban que sus barcos fueran de un puerto a otro.

Ésta fue la fuente de ingresos de Ralph durante 17 años, tras esto se dedicó a la publicidad durante varios años con su propia agencia en Dinamarca, más tarde volvió al mar, pero esta vez con su nueva esposa, Lone, con la que puso en marcha el proyecto «*Southern Cross*», un barco con el que la familia y grupos de jóvenes surcaron los mares durante cuatro años.

Como un jarro de agua fría

Actualmente, Ralph tiene un trabajo flexible como profesor debido a una antigua lesión de espalda; además, se ha visto afectado por algunos problemas de incontinencia que padece desde que era un niño:

«Siempre he orinado con frecuencia, pero nunca he vaciado la vejiga correctamente. Por lo que hoy mi vejiga tiene este aspecto», dice Ralph y aprieta la mano con soltura para representar una vejiga deformada y laxa.

Le diagnosticaron incontinencia hace dos años, cuando ingresó en el servicio de urología del hospital local porque le dolía y no podía orinar. Fue entonces cuando le dijeron que iba a tener que realizar sondajes intermitentes durante el resto de su vida.



«Fue como un jarro de agua fría. Medio año antes me dijeron que en algún momento ya no podría caminar debido a mi lesión de espalda, ¿y ahora tendría que usar también una sonda? Vivimos en la casa de nuestros sueños, y ahora iba a ser medio inválido, o, al menos, así lo sentí. Al principio me reía de ello, pero era mi mecanismo de defensa, en realidad estaba muy disgustado», recuerda Ralph.

Hablar de ello se convirtió en un punto de inflexión

Ralph se había puesto en contacto con Coloplast de Dinamarca y concertó con el personal de Coloplast una serie de llamadas programadas:

«Al principio me negué a aceptar las llamadas telefónicas. No me apetecía hablar de ello. *¡Si no abres el sobre, no puedes ver la factura!* También, me costaba hablar de cosas íntimas con el personal de una empresa, pero fueron persistentes preguntando sobre mi micción, y empezaron a darme consejos basándose en mis respuestas: que no debería doler al introducir la sonda o no debería haber sangre en la orina», cuenta Ralph, y continúa:

«Eso era exactamente lo que necesitaba oír. me decían que no debería tener ningún problema, así que poco a poco empecé a pensar: “Bueno, eso tiene mucho sentido”. Continuamos con las llamadas hasta que estuvieron seguros de que tenía la sonda adecuada para mí. Las conversaciones telefónicas me hicieron sentir mucho mejor, me permitían hablar de lo que realmente necesitaba, ya que no podía hablar de ello con mi mujer; al fin y al cabo, ella no es un profesional sanitario. Al mismo tiempo, me di cuenta de que no era el único en el mundo que tenía que usar sondas. Así es como te sientes cuando estás en un agujero, psicológicamente. Así que las llamadas se convirtieron en un punto de inflexión para mí».

Necesidad de aprender la rutina

Fue el personal de Coloplast, y las enfermeras de continencia del hospital local, quien, poco a poco, enseñaron a Ralph a dominar el sondaje.



TRES GRANDES CONSEJOS DE RALPH

01

Crear una buena rutina desde el principio facilita el sondaje y reduce las infecciones del tracto urinario.

02

Sé sincero y habla con los demás, ya sean familiares, amigos o compañeros, sobre el hecho de que utilizas sondas. Esto hace que tanto ellos como tú lo aceptéis antes.

03

Escucha al personal de enfermería del hospital y de Coloplast. ¡Saben de lo que están hablando!



«Si estoy en el pasillo de los productos fríos del supermercado cuando suena la alarma del móvil, utilizo el aseo de clientes para realizar el sondaje».

RALPH

«¿Usas la alarma de tu móvil como despertador? ¿Has pensado en poner alarmas que te recuerden que te tienes que sondar?», le preguntó el personal de enfermería, varias veces, a Ralph.

«Le contesté amablemente que me parecía una buena idea, pero al mismo tiempo mi cerebro me decía que podía olvidarse de eso. No necesitaba que nada me controlara. Odio la rutina».

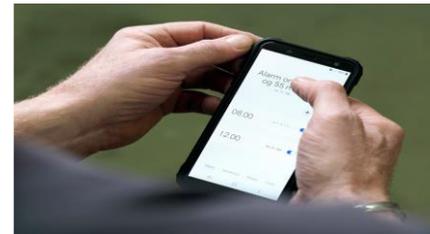
Para dar un ejemplo, Ralph coge el calendario compartido que cuelga de la pared de la cocina y lo coloca sobre la mesa de la cocina: «Mira, aquí está la columna de Lone y aquí la mía. Está vacía, a menos que Lone escriba algo en ella», ríe Ralph.

No obstante, tres infecciones urinarias consecutivas hicieron que Ralph se replantea tener una rutina.

«Empecé a poner alarmas en mi móvil porque a veces se me olvidaba sondarme. Por la mañana, por la noche y antes de acostarme», cuenta Ralph.

Poco después, Ralph tuvo que añadir franjas horarias adicionales, ya que el personal de enfermería del hospital descubrió que salían demasiados mililitros a la vez cuando se hacía el sondaje y que, por tanto, tenía que vaciar la vejiga entre cinco y seis veces al día.

«Ahora todos los horarios están en el móvil. Las 8 y 12 de la mañana, las 4, 6 y 8 de la tarde y las 10:30 de la noche», afirma Ralph, que es muy constante a la hora de sondarse cuando suena la alarma del móvil.



«Si estoy en el pasillo de productos fríos del supermercado cuando suena el teléfono, utilizo los aseos de clientes para realizar el sondaje. Hace poco, estaba en la fiesta de cumpleaños de uno de mis nietos y tuve que pedir que no cantaran el cumpleaños feliz hasta que no hubiera ido al baño. A todo el mundo le parece bien porque mi familia y amigos saben lo importante que es esto. Para mí, el inconveniente de la rutina es que si no lo hago en cuanto suena la alarma, me olvido fácilmente de ello hasta que suena la siguiente», explica Ralph.

En los últimos dos años, Ralph se ha dado a conocer en los círculos náuticos por algo más que sus habilidades de navegación: «Me hice un traje de neopreno especial con una abertura de velcro en la parte inferior, así, cuando competimos, puedo sentarme con el timón en una mano y la sonda en la otra», ríe Ralph, y se da una palmadita en el hombro por tener una buena rutina de sondaje.

«Siempre he vivido “bajo una estrella de la suerte” y he aceptado las cosas como vienen, así que, en realidad, estoy bastante orgulloso de mí mismo. Me he dado cuenta de que la rutina no es una limitación, al contrario, tengo la libertad de vivir mi vida como quiero».

«Empecé a poner alarmas en el móvil porque a veces se me olvidaba sondarme. Por la mañana, por la noche y antes de acostarme».

RALPH

TAKE CARE/ Una guía práctica para la salud de la vejiga

La vejiga forma parte del tracto urinario, que está formado por:

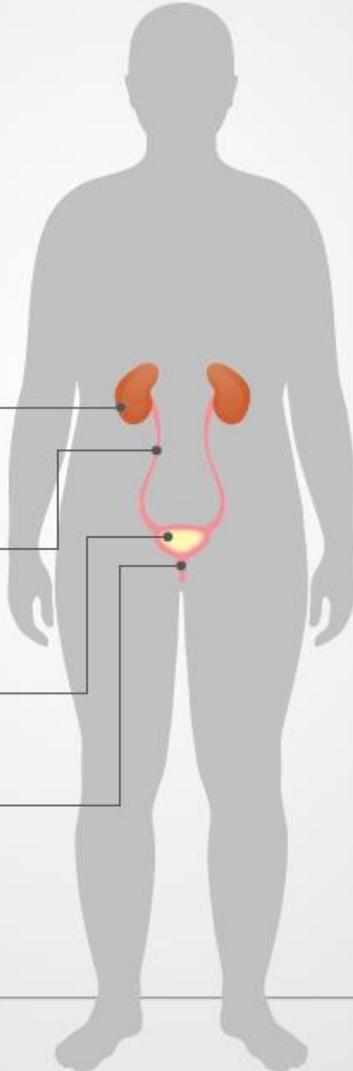


Los riñones, que filtran y producen la orina.

Los uréteres, que dirigen la orina desde los riñones hasta la vejiga.

La vejiga, que almacena y ayuda a expulsar la orina.

La uretra, por la que se expulsa la orina.



TRES COSAS QUE (QUIZÁ) NO SABES SOBRE LA VEJIGA:

01

La vejiga es el lugar de almacenamiento de la orina y un músculo que se contrae cuando la vejiga se vacía.

02

La vejiga no está constantemente distendida. Es un músculo en forma de bolsa que se estira y se expande cuando se llena.

03

Si la vejiga funciona de manera correcta, cuando contiene unos 200-500 ml de orina, es decir, la cantidad de líquido, más o menos, equivalente a dos vasos pequeños de agua, que es cuando surge la necesidad de orinar.

¿Te preocupan las infecciones del tracto urinario?

Como usuario/a de sondas, es posible que, de vez en cuando, experimentes infecciones del tracto urinario (ITU), un problema común y muy conocido entre todos los usuarios de sondas. Si te preocupa o no sabes cómo reducir el riesgo de padecerlas, no estás solo. A continuación, te ofrecemos una visión general de lo que es una ITU, cómo se detecta y qué puedes hacer para controlar y reducir el riesgo de contraer una ITU.

¿Qué es una ITU?

Las ITUs son infecciones del tracto urinario, que está formado por los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra (ver la ilustración de la izquierda). La mayoría de las infecciones se producen en la vejiga.

¿Cuáles son las causas de las ITUs?

Las causas de una ITU pueden ser muy variadas. Si no tienes ningún síntoma y tienes una vejiga sana, la presencia de bacterias en el tracto urinario no tiene por qué causar una infección, sin embargo, si las bacterias crecen y se multiplican hasta un determinado nivel, o si la orina permanece en la vejiga durante demasiado tiempo, puede provocar una infección en las vías urinarias y será necesario tratarla.

¿Quién puede padecer una ITU?

Todo el mundo puede contraer una ITU, aunque el riesgo es mayor si se realiza sondaje intermitente, ya que las bacterias, que pueden permanecer tras un lavado de manos inadecuado

o que están presentes cerca del orificio uretral, se introducen en el tracto urinario cuando se realiza el sondaje. Además, no vaciar completamente la vejiga cuando se hace un sondaje puede aumentar la probabilidad de contraer una ITU. Cada vez que se hace un sondaje, se elimina la orina de la vejiga junto con las bacterias que pueda haber en ella; por eso, es importante realizar un vaciado regular de la vejiga para «limpiarla» por completo cada vez que se realiza un sondaje.

¿Cómo puedo saber si tengo una ITU?

Si tienes alguno de los síntomas que se mencionan en el apartado de «Posibles síntomas de una ITU», puede significar que has contraído una ITU y que necesita atención médica. Sin embargo, es posible que no sientas dolor ni irritación de la vejiga si los nervios de ésta se han visto afectados por tu enfermedad. Recuerda que solo se diagnosticará una ITU cuando tengas tanto síntomas como bacterias en la orina.



Si tienes algún síntoma de la lista, debes consultar inmediatamente al personal sanitario para obtener el diagnóstico y el tratamiento adecuados.

¿Cómo puedo controlar y prevenir la infección?

Hay muchas indicaciones que puedes tener en cuenta para minimizar las posibilidades de padecer una ITU. Existen tres puntos clave que debes recordar:

01

Asegúrate de realizar una buena limpieza cuando te hagas los sondajes.

02

Asegúrate de vaciar la vejiga por completo y con suficiente frecuencia durante el día.

03

Recuerda beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día.

Asegúrate de realizar una buena higiene cuando hagas el sondaje, puede ser difícil, especialmente si estás fuera de casa o no te sientes muy bien, pero es muy importante seguir la rutina que te ha indicado el personal sanitario y asegurar un autosondaje limpio. Sin embargo, hay algunas formas sencillas de facilitar el proceso estés donde estés.

Posibles síntomas de las ITU:

- Fiebre.
- Dolor al orinar.
- Aumento de la frecuencia de la micción.
- Aumento de las ganas de orinar.
- Dolor en la parte baja de la espalda (zona por debajo de las costillas y por encima de la pelvis).
- Escalofríos y aumento de espasmos musculares.
- Orina de color oscuro y fuerte olor.
- Orina turbia o ensangrentada.
- Pérdidas de orina inesperadas o entre sondajes.
- Aumento de los episodios de la disreflexia autonómica (DA).

El lavado y desinfección de las manos están unidos

Lávate las manos entre 40 y 60 segundos con jabón, o 30 segundos con un desinfectante de manos. Esta es una recomendación tanto de la OMS como del personal de enfermería del municipio de Randers (Dinamarca), que también nos da algunos consejos sobre una buena higiene íntima.

Una buena higiene de manos reduce el riesgo de infecciones del tracto urinario, y al preguntarles cuál es el mayor reto, responden unánimemente: ¡el poder de los hábitos! Las personas reciben formación sobre el autosondaje intermitente limpio en el hospital, pero cuando regresan a casa se lavan las manos como siempre lo han hecho.

«¿Por qué hay que estar tanto tiempo?»

Esta es la pregunta más habitual a la que se enfrenta el personal de enfermería cuando hablan de la higiene de las manos. Su mejor consejo, después de la regla de no tocar la propia sonda, es tener paciencia y dedicar tiempo a lavarse e higienizarse las manos.

Si te encuentras en un lugar donde no puedes lavarte las manos, al menos debes utilizar el desinfectante.



En lo que respecta a la higiene íntima hay que asegurarse de que la zona alrededor de la uretra esté limpia para el sondaje, la recomendación del personal sanitario es lavar la zona una vez al día. Lavar esta zona puede formar parte de la ducha diaria, en la que se aconseja utilizar un jabón íntimo.

Aparte de eso, lavarse esta zona antes del sondaje solo es necesario si hay una contaminación visible, por ejemplo, si llevas un pañal o una compresa y la orina o las heces han entrado en contacto con la zona que rodea la uretra; en este caso, la limpieza se puede realizar con una toallita desechable con agua y jabón íntimo o, también, con una toallita húmeda.

¡La clave es la moderación! Si te lavas demasiado la zona íntima, especialmente si es con jabón común, corres el riesgo de eliminar las bacterias buenas y el ambiente ácido que mantiene tu zona bajo control.●

Cómo limpiarse las manos

LAVADO DE MANOS



Mójate las manos con agua fría o tibia y luego aplícale jabón.



Frota bien el jabón para que haga espuma.



Frota el dorso de las manos y entre los dedos.



Frota palma con palma con los dedos entrelazados.



Lávate los pulgares.



Lávate los dedos, las puntas de los dedos y debajo de las uñas.



Frota de forma rotativa, hacia adelante y hacia atrás con los dedos unidos, y, después, aclárate las manos con agua.



Cierra el grifo con el dorso de la mano (si es posible) y sécate las manos con una toalla limpia.



Se trata de un proceso mecánico en el que nos frotamos las manos entre sí para eliminar las bacterias, y debe durar, al menos, 40 segundos.

Información adicional: usa jabón líquido para las manos, ya que las bacterias pueden permanecer en el soporte de las pastillas de jabón **40-60 segundos**



Información adicional: utiliza toallitas o corta un papel grande en trozos más pequeños y úsalo solo una vez para secarte las manos. De este modo, reducirás el riesgo de bacterias y la cantidad de ropa para lavar. Si no es posible, ten tu propia toalla personal que laves regularmente y que solo tú utilices.

DESINFECCIÓN DE MANOS



Vierte 2-3 ml de desinfectante o gel para las manos.



Debe ser suficiente para que puedas frotarte las manos durante 30 segundos antes de que se sequen.



Frota el desinfectante en las manos.



Frota en el dorso de las manos y entre los dedos.



Frota palma con palma con los dedos entrelazados.



Frota el desinfectante de manos en los pulgares.



Frota en las yemas de los dedos y debajo de las uñas.



Se trata de un proceso mecánico en el que frotamos las manos entre sí para eliminar las bacterias, y que debería durar unos 30 segundos.

30 segundos



Información adicional: el desinfectante de manos debe contener al menos un 85% de alcohol (etanol) para garantizar la eliminación de las bacterias, y glicerol para evitar la irritación y la sequedad de la piel.

¿Qué hacer si no me puedo lavar las manos antes del sondaje?
Entonces es importante que, como mínimo, te desinfectes las manos con un desinfectante.

Establecer horarios dará lugar a menos infecciones del tracto urinario

Desde que a Dina Hvidgaard le diagnosticaron espina bífida de niña, utilizó sondas cuando sentía la necesidad de orinar. Sin embargo, varias infecciones del tracto urinario hicieron que empezara a utilizar una rutina de sondaje.

Dina Hvidgaard fue diagnosticada de espina bífida cuando tenía diez años. Sus compañeros hacía tiempo que habían dejado los pañales, pero Dina no podía controlar la vejiga, así que le propusieron una operación para fortalecer la uretra.

«La incontinencia se detuvo, pero tuve que empezar a realizar autosondaje intermitente», cuenta Dina, que empezó con sondas, que debían ponerse en agua antes del sondaje.

«Era muy poco práctico y me entorpecía mucho; si no había agua cerca, necesitaba tener una botella de agua conmigo, y cuando estaba de vacaciones la sonda se ponía tan blanda como un espagueti cuando el agua del grifo o de la botella estaba caliente», recuerda Dina, y continúa:

«Pero yo era joven y no sabía si había algo mejor, de hecho, no fue hasta años más tarde, cuando fui al hospital para una revisión, cuando pregunté si podría haber una sonda más adecuada para mí».

Eso fue todo. Los años siguientes, Dina utilizó SpeediCath Compact de Coloplast y vivió su vida como la de otros adolescentes, incluso se mudó desde su pueblo natal a la gran ciudad con su novio para estudiar.

Las infecciones del tracto urinario dieron pie a la reflexión

Algunas personas posponen o se saltan el sondaje cuando la sonda les duele o limita su vida social, lo que, a su vez, aumenta el riesgo de ITUs. Dina, en cambio, insistió en el sondaje porque, como ella misma dice, no había otra opción: era imprescindible.

”

«Hay una clara correlación entre realizar el sondaje cada cuatro horas, más o menos, y el hecho de que las infecciones urinarias, sean ahora poco frecuentes».

DINA



Por otro lado, Dina pudo elegir a la hora de decidir sus rutinas y algo la impulsó a establecer un sistema estricto para sus sondajes:

«Hace un año y medio ocurrió algo. Empecé a tener infecciones del tracto urinario, que no habían sido un problema desde que uso SpeediCath Compact. Eso me hizo pensar en si había algo que podía hacer de forma diferente», comenta Dina, que no realizaba ninguna rutina.

«Hace muchos años que recibí formación sobre el uso de sondas, y, probablemente, necesitaba repasar mis conocimientos sobre la salud de la vejiga; por lo que decidí gestionar mis sondajes según unos horarios fijos durante el día», explica Dina, y, además, cuenta las veces que se sonda durante un día de trabajo.

La primera vez es a las 5:30 de la mañana, cuando se despierta; la siguiente vez es sobre las 9 de la mañana, cuando llega al trabajo; luego a la hora de comer y, después, otra vez sobre las 4 de la tarde, antes de volver a casa del trabajo; por último, por la noche a las 8 y antes de acostarse. Además, Dina se sonda por la noche si se despierta y necesita orinar. Para Dina, el resultado de la rutina fue clarísimo:

«Hay una clara correlación entre el sondarse cada cuatro horas, más o menos, y las infecciones del tracto urinario, que ahora ocurren rara vez», señala Dina. ●



«Hace muchos años que recibí formación sobre el uso de sondas, y, probablemente, necesitaba repasar mis conocimientos sobre la salud de la vejiga».

DINA



DOS CONSEJOS GENIALES DE DINA

01

Creas una rutina sencilla que puedas recordar con facilidad. Puedes hacerlo vinculándola a otras tareas diarias que ya realizas.

02

Bebe suficiente líquido y no controles la emisión de orina durante el día bebiendo menos, ya que eso aumentará el riesgo de padecer una ITU.

Mantener una mentalidad positiva

¿Cómo afrontas la noticia de tener que usar una sonda? ¿Es agobiante? No es raro que experimentes una oleada de miedo, frustración, ira o tristeza; anímate, es normal, pero no dejes que la preocupación se apodere de ti. Aunque nadie puede evitar por completo los sentimientos negativos, un simple cambio en la forma de pensar sobre el sondaje puede aportar grandes beneficios emocionales.

El poder de la positividad

Adaptarse a la vida con el sondaje puede ser un reto y los cambios que experimentas no son solo físicos, sino también emocionales. Mantener una actitud positiva es, probablemente, lo último que tienes en mente porque, al fin y al cabo, ¿cómo se supone que vas a centrarte en ser positivo cuando hay tantas cosas que parecen ir mal? Sin embargo, cambiar y tener una actitud más positiva podría ayudarte a mejorar tu salud mental en general.

Ver el lado positivo de una situación te ayudará a afrontar cualquier posible contratiempo, en lugar de dejarte llevar por sentimientos de tristeza, preocupación y ansiedad.

Consejos y estrategias

Aquí tienes algunas ideas sencillas, pero poderosas, sobre cómo puedes empezar.

- **Vuelve a tomar el control de tu actitud:** aunque no puedas cambiar las circunstancias de tu vida, puedes cambiar tu actitud. Cada vez que un pensamiento negativo se cuele en tu mente, sustitúyelo por un pensamiento positivo: ¿por qué estás agradecido?, ¿cuáles son las cosas buenas de tu vida?
- **Permítete descansos mentales:** intenta no presionarte para sentirte de una manera determinada o exigir sentirte tú mismo en un plazo de tiempo concreto. Siempre que te sientas estresado por tu nueva situación, permítete dar un paso atrás.



10 BUENOS
CONSEJOS
DEL
PERSONAL DE
ENFERMERIA

Cómo conseguir una vejiga sana con el uso de sondas

Como usuario/a de sondas, centrarse en la salud de tu vejiga puede suponer una gran diferencia para tu bienestar. Cuando la vejiga está sana, hay menos riesgo de ITUs, molestias y dolor.

- **Asegúrate de cumplir tu rutina:** aunque pueda parecer abrumador, es importante mantener una rutina sólida, ya que, cuando lo consigues, el «cuándo», el «dónde» y el «cómo» del sondaje se convierte en algo menos preocupante, y ganas la libertad de seguir con las actividades que son importantes para ti.
- **Toma el control de tu situación:** participa de manera activa en todas las decisiones relacionadas con el sondaje, desde la elección de los productos, hasta establecer tus límites para los que estás o no preparado. Esto te permitirá tener una mayor sensación de control y te permitirá sentirte más fuerte.
- **Celebra las pequeñas victorias:** cuanto más te concentres en tus «victorias», mejor te sentirás. Es fácil frustrarse y centrarse en lo que no se puede hacer cuando se trata de una enfermedad crónica. En lugar de pensar en esto, intenta dar la vuelta a la situación y piensa en todas las cosas que ya has hecho. No hay victoria que sea demasiado pequeña para celebrarla.
- **Haz algo bonito por ti cada día:** asegúrate de dedicar tiempo a tu propio cuidado todos los días. Puede ser tan sencillo como pasar cinco minutos sentado al aire libre bajo el sol, escribir en tu diario o leer un libro, lo más importante es que hagas algo que te haga sentir bien.

La práctica hace la perfección. No es tan difícil como parece y, si todavía te sientes abrumado, prueba con pequeños retos poco a poco. Si eres persistente y sigues trabajando, tu mente acabará rechazando los pensamientos negativos y dará la bienvenida a los positivos.

Para ayudarte en tu camino hacia una mejor salud de la vejiga, te damos nuestros **diez mejores consejos** para mantener una vejiga sana. De este modo, podrás mejorar tu salud y también tu felicidad.

En general, se trata de tener una buena higiene, beber suficientes líquidos y vaciar la vejiga con regularidad. La clave está en no tener demasiada orina en la vejiga para evitar un sobreesfuerzo de ésta y la proliferación de bacterias.

Los consejos tienen de base un amplio conocimiento profesional de la vejiga y las vías urinarias, combinándose con años de experiencia en el asesoramiento de los usuarios de Coloplast Care para mejorar la salud de la vejiga.

Los consejos que se exponen son relevantes para cualquier persona que vacíe su vejiga realizando autosondaje intermitente.

Sin embargo, todas las situaciones son individuales, y si necesitas asesoramiento o experimentas un malestar intenso, te recomendamos que te pongas en contacto con tu profesional sanitario o con el Servicio de urología de tu hospital.



Hábitos a lo largo del día

01



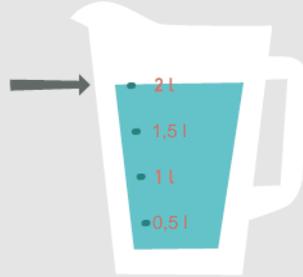
Tener un plan en marcha

Lo más importante para conseguir una vejiga sana es un buen plan, y la motivación para cumplirlo. Tu plan debe ayudarte a beber entre un litro y medio y dos litros de líquidos cada día, y a vaciar la vejiga cada 3-4 horas.

¿Por qué?

Porque queremos asegurarnos de que la vejiga se vacía y no sirve de caldo de cultivo para las bacterias que pueden provocar infecciones del tracto urinario. Para adoptar una rutina, algunos usuarios colocan un calendario en la nevera o establecen alarmas diarias en sus teléfonos móviles para recordar sus horarios de micción. Encuentra un sistema que se adapte a ti y a tus rutinas diarias.

02



Bebe entre un litro y medio y dos litros cada día

Te recomendamos que bebas entre un litro y medio y dos litros de líquido al día. El agua es siempre la mejor opción de líquido para la vejiga, ya que el café, el té, el alcohol, las bebidas gaseosas y otras bebidas con azúcar o edulcorantes pueden irritar la vejiga; por esta razón debes consumirlos en cantidades limitadas.

¿Por qué?

Si bebes entre un litro y medio y dos litros de líquido, mantienes una vejiga sana, dado que la orina se diluye y las bacterias se eliminan de la vejiga.

03



Limitar la ingesta de líquidos cerca de la hora de acostarse

¿Duermes como un bebé o te despiertas por la noche para vaciar la vejiga? Si este último es tu caso, limitar la ingesta de líquidos cerca de la hora de acostarse es un buen primer paso para reducir la nicturia.

¿Por qué?

Consumir líquidos por la noche aumenta la probabilidad de que te despiertes y tengas que vaciar la vejiga. Además, si has bebido mucho y no puedes sentir cuándo necesitas orinar, debes sondarte durante la noche para que no haya demasiada orina en la vejiga durante mucho tiempo.

Consejos para tu rutina de sondaje

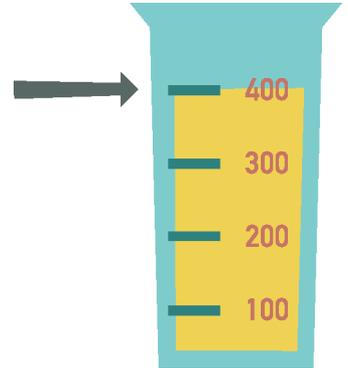
04

Máximo 400-500ml por micción

Por norma general, no debería haber más de 400-500 ml de orina por micción, así que asegúrate de que tu vejiga no está demasiado llena. Si tienes alguna duda sobre cuántos mililitros de orina expulsas por sondaje, una buena idea puede ser medir la cantidad en un vaso medidor y anotarla en un diario miccional.

¿Por qué?

Si suprimes a menudo la necesidad de orinar, y tu vejiga contiene grandes cantidades de orina, ésta se expande en exceso (lo que se conoce como vejiga hipoactiva) y pierde elasticidad. La musculatura de la vejiga se distiende en exceso y se vuelve flácida; esto hace que el órgano pierda la capacidad de contraerse y por ello se produce un vaciado incompleto de la vejiga.



3-4 horas



05

Vacía tu vejiga cada 3 o 4 horas

Adoptar una buena rutina, en la que siempre se vacíe la vejiga cada 3 o 4 horas, a lo largo del día, es esencial para tener un órgano sano. Intenta no saltarte ningún sondaje y planifica, para mantener tu rutina.

¿Por qué?

Es importante vaciar la vejiga con regularidad para que la orina no permanezca demasiado tiempo en dicho órgano. La orina en la vejiga sirve de caldo de cultivo para las bacterias que provocan infecciones del tracto urinario.

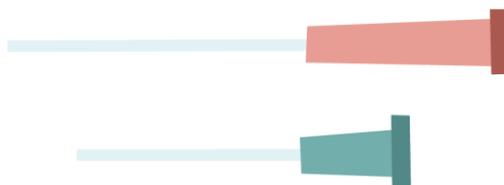
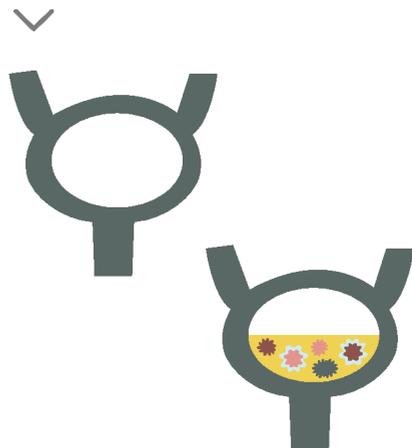
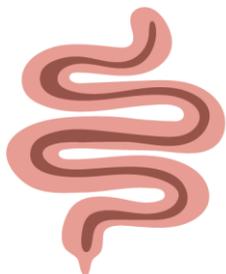
06

Vacía completamente la vejiga

Saber si has dejado salir hasta la última gota de orina es imposible, pero es importante vaciar la vejiga lo máximo que puedas. Por lo tanto, te recomendamos que retires la sonda lentamente y con cuidado una vez que hayas vaciado la vejiga. De esta forma podrás eliminar la orina que quede en el fondo de la vejiga.

¿Por qué?

Cuando la vejiga se vacía completamente de forma regular, consigues evitar que la orina permanezca en la vejiga durante mucho tiempo. Cada vez que te sondas, eliminas la orina de la vejiga y, por tanto, los residuos (bacterias) de tu cuerpo, lo que te ayuda a evitar las ITU.



07

Cuida tu intestino

Todos hemos oído la frase de «somos lo que comemos», pero una buena salud intestinal también es importante para mantener una vejiga sana. Por ello, se recomienda realizar alguna actividad física la día y combinarlo con una dieta rica en fibra y baja en grasas. Si tienes tendencia al estreñimiento, también puedes consultar a tu profesional de la salud para ver si necesitas algún medicamento que te ayude.

¿Por qué?

Si estás estreñido esto puede afectar a tu capacidad para vaciar la vejiga por completo, ya que un intestino sobrecargado puede ejercer presión sobre la vejiga. Por esta razón es muy importante centrarse en tener una buena función intestinal.

08

Encontrar la sonda adecuada

Encontrar la sonda adecuada puede marcar la diferencia. Cuando te sientas cómodo con tus sondas, la probabilidad de que establezcas una buena rutina y prosperes en tu nueva situación será mayor.

¿Por qué?

Cuando algo nos resulta incómodo, tendemos a ignorarlo; pues lo mismo ocurre con el sondaje y, por este motivo, es esencial que encuentres una sonda que se adapte a tus preferencias personales y a tu estilo de vida, pero no te estreses porque, a veces, es necesario un poco de ensayo y error antes de averiguar qué es lo que mejor te funciona.

09

Mantener una buena higiene íntima

Mantener una buena higiene íntima debe ser una prioridad en la rutina de todos. Recomendamos un lavado diario con agua en la zona de la uretra. Si tienes pérdidas entre sondaje y sondaje, te recomendamos que te laves antes de cada sondaje. Como norma general, basta con lavarse solo con agua y, si se utiliza jabón, debe ser un jabón íntimo con un valor de pH bajo.

Cuando te laves es importante que te seques y laves de delante hacia atrás de una sola vez, para evitar que se introduzcan bacterias en la uretra.

¿Por qué?

¡No todas las bacterias son malas! Puede haber bacterias buenas y malas alrededor de la uretra. Para mantener la higiene propiamente dicha es importante utilizar solo agua y jabón íntimo; de este modo, protegerás las bacterias buenas y eliminarás las malas. Si utilizas jabón normal o alcohol, corres el riesgo de destruir las bacterias buenas.

10



Coloplast® Care

Cuando sea necesario. En cualquier lugar. En cualquier momento: apoyo personalizado para ti.

Coloplast Care es un programa gratuito de apoyo al paciente que proporciona información fiable y asesoramiento personalizado, para que los usuarios de sondas puedan gestionar mejor su propio cuidado y lograr una mayor calidad de vida.



Sitio web y correos electrónicos

Un sitio web dedicado y correos electrónicos regulares con artículos y consejos fiables.



Mi control de continencia

Controla regularmente la salud de tu vejiga con nuestra app "Diario miccional"



Asistencia telefónica

Los asesores están preparados para responder a tus preguntas y proporcionarte ayuda personalizada por teléfono.



Orientación sobre productos

Acceso a información sobre el uso correcto, y a muestras de productos si se solicita.