



Entender *las infecciones del tracto urinario*

Un manual básico para mantener una vejiga saludable



Sobre este manual

Coloplast desarrolla productos y servicios que facilitan la vida de las personas con necesidades especiales. En Coloplast, entendemos por lo que está pasando ya que hemos ayudado a muchas personas que viven con una afección de salud. Nuestro objetivo es ayudarle a encontrar los productos y soluciones adecuadas para llevar una vida activa y gratificante.

Trabajamos estrechamente con profesionales de la salud y usuarios para crear productos y soluciones que sean sensibles a sus necesidades. Este viaje nos ha ayudado a comprender los problemas de la incontinencia y sabemos que las infecciones del tracto urinario (ITUs) son preocupantes para los usuarios de sondas. En este manual respondemos algunas de las preguntas más comunes sobre las ITUs. También hemos reunido algunos datos y consejos útiles que pueden ayudarle a mantener su vejiga saludable para minimizar el riesgo de padecer ITUs.



¿Preocupado por las ITUs? No está solo

La **causa exacta** de las infecciones urinarias no está clara, y aunque hay varias medidas que le pueden ayudar a prevenir o reducir el riesgo de padecerlas, siempre debe consultar a un profesional sanitario.

En las siguientes páginas encontrará algunos consejos, agrupados en tres áreas para darle una visión general muy sencilla:

- Higiene
- Rutina y cumplimiento del tratamiento
- Opciones de sondas

Un problema generalizado. Las infecciones de orina son un problema común para muchos usuarios de sondas. Si tiene preocupaciones o no está seguro de cómo reducir el riesgo de padecerlas, no está solo. De hecho, muchos usuarios de sondas experimentan dos o más infecciones al año, lo que representa una importante fuente de preocupación por su impacto en la salud.

1. Fuente: IC user survey (Countries: US, UK, DE, NL, FR, IT), January 2016 (n=2942)

Lo que nos comentan los usuarios¹

81% dicen que no tener ITUs significa tener una vejiga saludable

Los usuarios tienen un promedio de

2.7

ITUs por año



Las ITUs son una preocupación diaria para el

41%

de los usuarios de sondas intermitentes

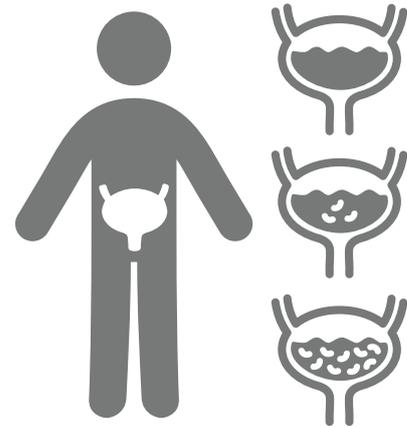
45% consideran las ITUs como uno de los mayores problemas en su vida

¿Qué es una ITU?

Una infección del tracto urinario (ITU) se diagnostica cuando hay una cierta cantidad de bacterias en la orina y se presentan uno o más de los síntomas que se indican en las siguientes páginas.

En la mayoría de las personas, la orina es generalmente estéril (libre de gérmenes o bacterias) y la presencia de algunas bacterias en el tracto urinario no siempre significa que tengan una infección urinaria. Sin embargo, si las bacterias crecen y se multiplican hasta una cierta cantidad y si se experimentan síntomas, esto podría significar que hay una infección en el tracto urinario que puede necesitar tratamiento.

Cualquier persona puede contraer una ITU, aunque existe un mayor riesgo si es usuario de sondas. Las mujeres tienden a tener más infecciones urinarias debido a que su uretra es comparativamente más corta que la del hombre (el canal a través del cual pasa la orina), y permite un acceso más fácil para que las bacterias entren en la vejiga.



Es importante que siga los consejos de su profesional sanitario en el diagnóstico y tratamiento de la ITU.

¿Cómo puedo saber si tengo una ITU?

Si tiene alguno de los síntomas¹ detallados a continuación, indica la posibilidad de una infección. Sin embargo, es posible que no sienta dolor e irritación de la vejiga si los nervios de la vejiga se han visto afectados por su afección médica subyacente. Recuerde, una infección urinaria solo se diagnosticará cuando también haya bacterias en la orina. Siempre debe consultar a su profesional sanitario para confirmar el diagnóstico y obtener el tratamiento adecuado:



Fiebre/sudoración



Dolor lumbar (por debajo de las costillas y por encima de la pelvis)



Dolor al orinar



Escalofríos y aumento de espasmos musculares en el cuerpo y en la vejiga



Aumento de la frecuencia de micción



Orina de color oscuro y fuerte olor



Aumento de la necesidad de orinar



Orina turbia / con sangre

1. Grabe et al. 2015, EAU Guidelines on Urological Infections.

¿Cómo funciona la vejiga?

Es útil comprender como funciona una vejiga saludable porque es el proceso que los profesionales de la salud intentan reproducir con el uso de las sondas.

Cuando la vejiga funciona de manera óptima, las personas deben sentir la necesidad de ir al baño cuando la vejiga está parcialmente llena. Pueden decidir si es el momento adecuado para orinar. El paso de la orina es una actividad controlada y voluntaria. La clave para mantener una vejiga saludable es vaciarla de manera regular y completa.

La vejiga está situada en el tracto urinario inferior junto con los esfínteres uretrales (músculos de cierre) y la uretra (el tubo que conduce la orina desde la vejiga a la abertura exterior). La vejiga almacena orina hasta que la uretra la expulsa a través de la uretra al exterior del cuerpo durante la micción.



La actividad de la vejiga está regulada por el cerebro y el sistema nervioso. La red de músculos en la vejiga tiene receptores elásticos, que responden cuando la vejiga comienza a llenarse de orina. Todos los receptores están conectados a los nervios, que envían señales a través de la médula espinal al cerebro indicando que pronto es hora de orinar.

Cuando las personas sienten la necesidad de orinar, la primera reacción es apretar los músculos del esfínter. Así se levanta el suelo pélvico para retener la orina dentro hasta que sea conveniente orinar. Cuando sea el momento y lugar conveniente, el cerebro envía el mensaje de que es el momento de liberar la orina.

Las personas deben orinar de manera óptima de 4 a 8 veces al día, y para minimizar el riesgo de infección, es importante vaciar la vejiga por completo, ya que la orina que queda en la vejiga puede conducir al desarrollo de infecciones del tracto urinario.

Si no puede vaciar su vejiga de forma natural, es importante vaciarla mediante una sonda. Si usa una sonda intermitente, debe hacerlo con la frecuencia que le recomiende su profesional sanitario, que generalmente es de 4 a 6 veces por día.



Mantener una buena higiene personal

Las ITUs pueden aparecer cuando las bacterias se introducen en el tracto urinario al realizar el sondaje, tal vez después de un lavado inadecuado de las manos o porque se presentan cerca de la abertura uretral.

Por eso es muy importante lavarse las manos con agua y jabón o un desinfectante para manos antes de limpiar cuidadosamente alrededor de la abertura uretral o la uretra antes de insertar la sonda.

Además, hay que tener precaución al limpiarse después de orinar o defecar. Es muy importante que realice la higiene siempre de adelante hacia atrás para que no se arrastren bacterias u otros microorganismos desde la zona anal hacia la abertura uretral o la uretra. Es una buena idea hablar sobre los hábitos de evacuación intestinal con su profesional sanitario.



Higiene

Vacíe completamente su vejiga de forma regular

Cada vez que se sonda elimina la orina de la vejiga junto con cualquier bacteria que pueda estar presente en la misma. Por eso es importante crear un flujo regular a través de la vejiga para "limpiar la vejiga y la uretra". Consulte la página siguiente para obtener consejos sobre la ingesta de líquidos.

Mantener un programa de sondaje puede ayudarle a prevenir las ITUs. Debe vaciar la vejiga por completo, tan a menudo como le recomiende su profesional sanitario, que generalmente es de 4 a 6 veces por día.



Rutina y cumplimiento

Beber de 6 a 8 vasos de líquido cada día

Cada persona necesita ingerir líquidos diariamente para mantener la salud. La cantidad diaria recomendada para la mayoría de las personas es de 6 a 8 vasos por día. Si tiene dudas sobre la cantidad que es mejor para usted, consulte con su profesional sanitario.

El agua es la opción ideal. Las bebidas que contienen cafeína (refrescos de cola, café, té y algunas bebidas energéticas) y edulcorantes artificiales son irritantes para la vejiga y es posible que deban reducirse al mínimo.



Rutina y cumplimiento

Compruebe si vacía la vejiga

De vez en cuando, mida la cantidad de orina que vacía. Su objetivo debe ser vaciar entre 250 y 400 ml de orina a la vez. Esto le ayudará a evitar el llenado excesivo de la vejiga y a prevenir las fugas. Si vacía más de 400 ml, o menos de 150 ml de forma regular, debe consultar a su profesional sanitario.

 Si la cantidad de orina que vacía está en las áreas amarillas o rojas, debe consultar a su profesional sanitario.



Rutina y cumplimiento

Fuera de casa

Es importante mantener su programa de sondaje cuando esté fuera de casa. Sin embargo, estar en un entorno al que no está acostumbrado puede hacer que sea difícil seguir la rutina habitual. Estar completamente preparado para cualquier evento puede ayudarle.

Planifíquese con antelación para estar preparado cuando necesite sondarse fuera de casa. Considere disponer de un kit con todos los materiales que pueda necesitar. La lista de verificación de esta página puede ayudarle.

También hay sondas especialmente diseñadas para utilizar fuera del hogar, como las sondas con fundas, con grip de inserción o con bolsa de drenaje ya incluida.



Lista de verificación

- Sondas (siempre extras)
- Ropa interior y tal vez pantalones
- Gel desinfectante o para lavado de manos
- Toallas o pañuelos de papel
- Toallitas húmedas
- Bolsas de plástico (para accesorios utilizados, sondas o prendas húmedas)
- Espejo (mujeres)

Rutina y cumplimiento

Utilice una sonda estéril cada vez que se sonde

Para mantener una vejiga saludable, le recomendamos que use una nueva sonda, estéril y bien lubricada cada vez que se sonde.

Una sonda lubricada (con recubrimiento hidrofílico o prelubricada) disminuye la fricción a medida que la inserta y la retira. Hace que el sondaje sea más fácil y cómodo. Los estudios, los datos y los hallazgos evidencian que el uso de sondas hidrofílicas muestra tasas de infección^{1,2} más bajas y menor daño uretral^{1,3,4} en comparación con otras sondas.

1. Cardenas et al. 2011, 2. De Ridder et al. 2005, 3. Stensballe et al. 2005, 4. Sutherland et al. 1996.

Elija una sonda que se adapte a su estilo de vida

Diferentes estilos de vida o actividades cotidianas a veces requieren diferentes soluciones para el sondaje intermitente.

La mejor sonda para usted podría no ser la primera que utilice. La investigación muestra que estar satisfecho es muy importante para cumplir el programa de sondaje y, por tanto, garantizar una buena salud de la vejiga^{1,2}.



1. Barbosa et al.2012, 2. Wyndaele JJ Spinal Cord 2002

Recuerde que su salud también es importante

Los consejos de este manual tienen como objeto responder algunas de las preguntas más comunes que le pueden surgir sobre las infecciones urinarias para ayudarle a minimizar el riesgo de contraerlas. También es importante recordar la importancia de mantener una buena salud. Dormir lo suficiente, comer una dieta saludable, beber la cantidad correcta de líquidos, hacer ejercicio de forma regular y mantener su programa de sondaje, puede fortalecer su sistema inmunológico y aumentar la posibilidad de prevenir las infecciones urinarias.



Siempre debe seguir las instrucciones específicas que le hayan pautado. Si padece infecciones urinarias frecuentes a pesar de todas estas precauciones, hable con su profesional sanitario para que le aconseje.



Coloplast desarrolla productos y servicios para facilitar la vida de las personas con necesidades especiales. Trabajando cerca de las personas que utilizan nuestros productos, desarrollamos soluciones que se adaptan a sus necesidades.

Nuestro negocio incluye el cuidado de la ostomía, urología, cuidado de la continencia, así como de las heridas y de la piel.

Operamos a nivel mundial y tenemos más de 12.000 empleados.

[Ostomy Care](#) / [Continence Care](#) / [Wound & Skin Care](#) / [Interventional Urology](#)

Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S. A. Condesa de Venadito 5, 4ª planta - 28027 Madrid, España.
www.coloplast.es Coloplast es una marca registrada de Coloplast A/S. © 2021/12

