

Wellspect®  
A REAL DIFFERENCE

**Para hombres**

CONTROL DE LA  
VEJIGA Y SONDAJE  
INTERMITENTE

**LoFric®**

La disfunción vesical, a menudo, tiene un gran impacto en la vida diaria. Encontrar una rutina que funcione te permitirá tener el control y te brindará la confianza que necesitarás para poder hacer lo que disfrutarás. En este folleto, ofrecemos información sobre el tracto urinario, los síntomas que pueden presentarse y las terapias que pueden ayudarte a controlar la vejiga. Esperamos que esta información te resulte útil.

Nos gustaría agradecer a los urólogos y enfermeros en Escandinavia por su ayuda con la verificación de datos.



# ÍNDICE

<b>El tracto urinario y tu salud</b>	4
Control de la vejiga	7
Infecciones del tracto urinario	8
sondaje	11
¿Qué es el sondaje intermitente?	12
¿De qué modo un SI puede resolver tu problema?	13
Cómo realizar un SI	14
Es bueno conocer los tipos de catéteres	16
Consejos y sugerencias	18
Lista de comprobación antes de iniciar un SI	19
Historias de la vida real	21

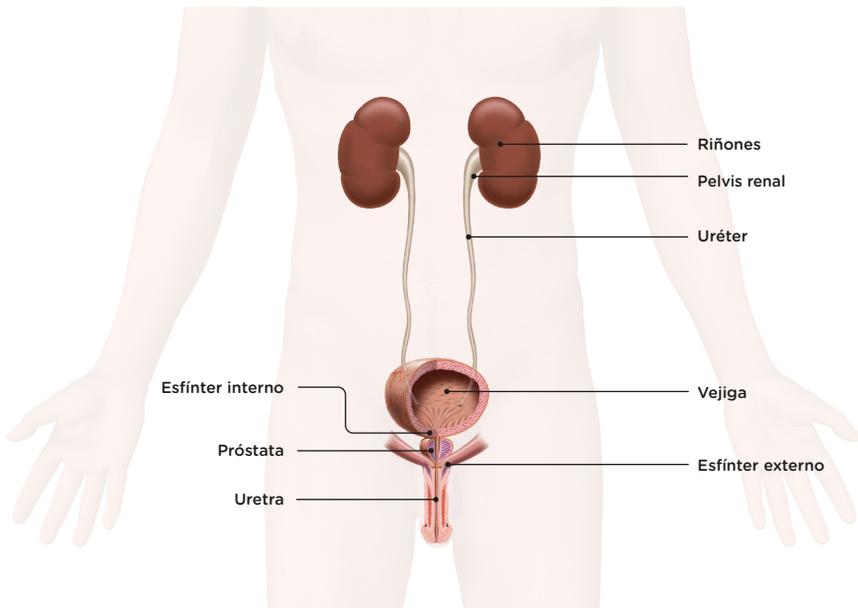


# EL TRACTO URINARIO Y TU SALUD

**Un tracto urinario sano y funcional es importante para nuestro bienestar. De hecho, nuestras vidas dependen de ello.**

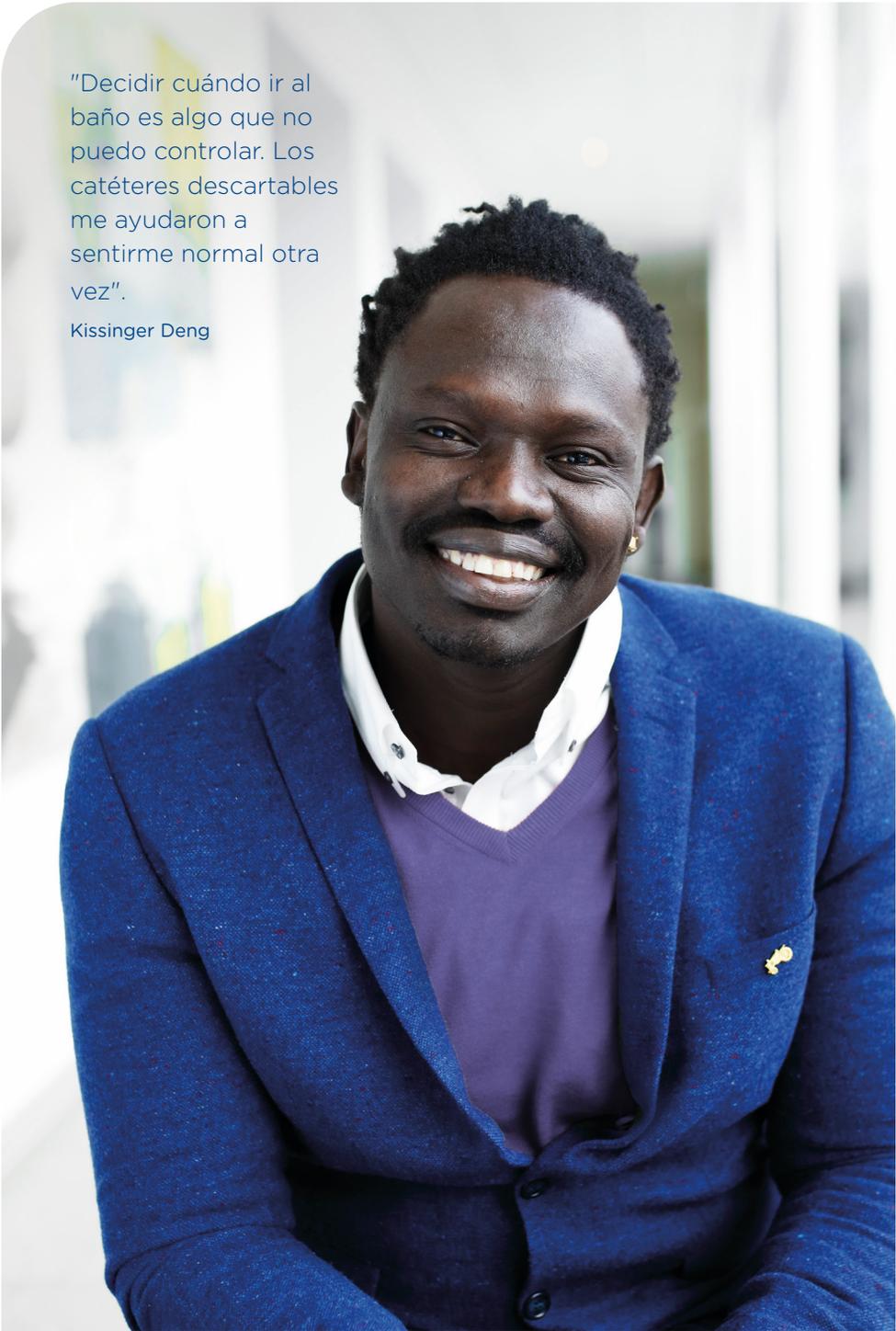
Los riñones tienen dos funciones principales: eliminar lo que la sangre no necesita, y regular el equilibrio de agua y sal del cuerpo. Los riñones descartan lo que no necesitan en forma de orina. La orina se almacena en la vejiga, que actúa como reservorio. La vejiga es, en realidad, un gran músculo que puede expandirse y contraerse.

El volumen de la vejiga se contrae y la orina pasa a través del esfínter interno. Funciona como una válvula de seguridad que está abierta o cerrada. Cuando está abierta, la orina puede fluir hacia el exterior. El vaciado de la vejiga es controlado por el sistema nervioso central y es coordinado por acciones voluntarias e involuntarias. El volumen de orina varía según cada persona, pero lo normal es entre 200 y 400 ml cada vez que se orina, y entre 1 y 2 litros por día. La mayoría de las personas orinan entre cuatro y ocho veces al día.



"Decidir cuándo ir al baño es algo que no puedo controlar. Los catéteres descartables me ayudaron a sentirme normal otra vez".

Kissinger Deng





# CONTROL DE LA VEJIGA

## Tres enfoques principales de tratamiento:

- Prevención del reflujo de orina y del daño renal
- Prevenir complicaciones, como grandes cantidades de orina residual e infecciones del tracto urinario
- Mejora de la calidad de vida al reducir la incontinencia y la necesidad frecuente de orinar

## Control y tratamiento

Los profesionales de la salud pueden adaptar un tratamiento para abordar tus problemas específicos. En el caso de problemas leves, el tratamiento normalmente comienza con consejos y sugerencias sobre cómo controlar tus problemas.

## Vaciado de la vejiga

El sondaje es una opción de tratamiento si tenés dificultades para vaciar la vejiga o si la vejiga no se vacía adecuadamente al orinar (orina residual). Hay dos métodos diferentes de sondaje: sondaje intermitente (SI) y sondaje permanente.

## Medicamentos

Hay medicamentos (pastillas) disponibles para reducir la necesidad de orinar. Estos relajan el músculo de la vejiga.

También hay un medicamento que se inyecta en la pared del músculo de la vejiga. Este medicamento puede reducir la hiperactividad de la vejiga. En ocasiones, será necesario el autosondaje después del tratamiento porque el medicamento es tan eficaz que el músculo de la vejiga no puede contraerse.

## Accesorios auxiliares

Se usa una protección para la incontinencia por la pérdida de orina. La protección se debe probar y adaptar según las necesidades individuales.

## A menudo, estos tratamientos se combinan:

- Por ejemplo, se puede usar un medicamento para reducir la actividad de una vejiga hiperactiva.
- Sondaje intermitente limpio (SIL). La vejiga se vacía por completo con un catéter descartable.
- Uso de protección contra la incontinencia.
- Entrenamiento de la vejiga y/o de los músculos del suelo pélvico.

Hablá con tu médico o enfermero. Hay muchas formas de mejorar tu calidad de vida.

# INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO

**Una afección neurógena puede afectar el vaciado de la vejiga y esto hace que el sistema urinario quede muy vulnerable a complicaciones.**

Las infecciones del tracto urinario (ITU) son comunes en personas con enfermedades que afectan la capacidad de vaciar la vejiga, de forma total o parcial.

Una ITU es una infección bacteriana que afecta algunas partes del tracto urinario. La orina contiene varios líquidos, sales y desechos, pero normalmente no contiene bacterias. Cuando las bacterias logran ingresar a la vejiga o a los riñones, y se multiplican en la orina, atacan la pared interna de la vejiga - provocando una infección urinaria.

Las infecciones del tracto urinario se dividen en infecciones urinarias asintomáticas y sintomáticas. Una ITU asintomática significa que tenés bacterias en la orina, pero no posees síntomas.

La presencia de bacterias en la orina sin síntomas (ver los signos de una ITU sintomática) no significa necesariamente que tengas una infección urinaria o que necesites tratamiento con antibióticos.

El profesional de la salud puede pedirte una muestra de orina si sospecha que tienes una ITU, con el fin de darte el antibiótico correcto.

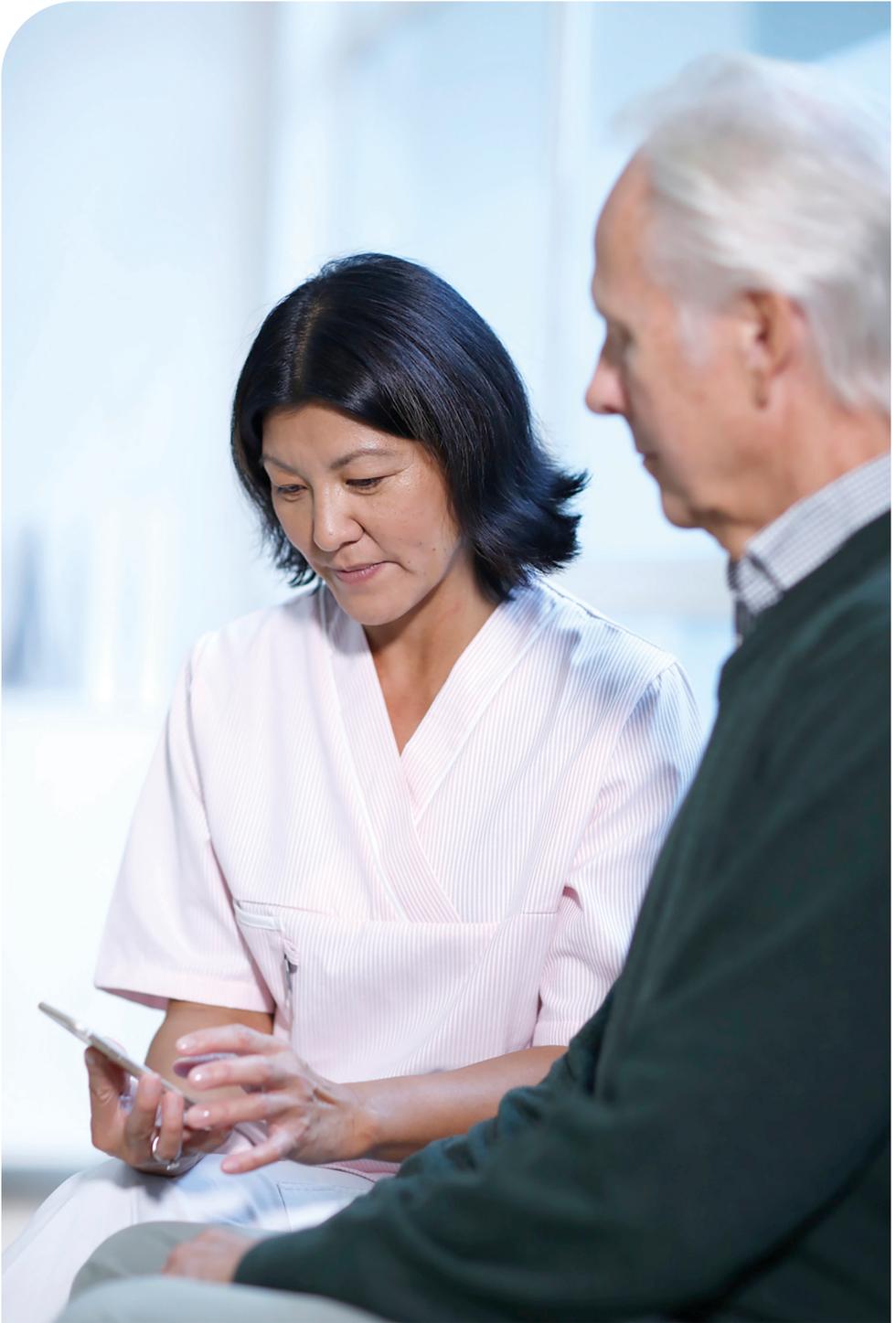
## Signos de ITU sintomática:

- Cambios en la función de la vejiga
- Pérdida de orina o aumento de pérdidas
- Transpiración o sensación de quemazón al orinar
- Necesidad frecuente de orinar
- Dolor en la parte inferior del abdomen o de la espalda
- Sangre en la orina
- Fiebre y/o deterioro general de tu estado físico
- Mayor espasticidad (aumento de la tensión muscular)
- Aumento de las reacciones autónomas, como sudoración y escalofríos

**Si tenés síntomas de una infección del tracto urinario, comunicáte con un profesional de la salud para obtener más consejos médicos.**

**Para prevenir las ITU, descargá la aplicación STOP UTI**







# SONDAJE

## Vaciado de la vejiga asistido por catéter

En los casos en que la vejiga no se vacía por completo, el sondaje es la solución. Hay dos métodos diferentes de sondaje: sondaje intermitente (SI) y sondaje permanente. El SI es la opción primaria e implica vaciar la vejiga con regularidad usando un catéter descartable.<sup>1,2</sup>

## Los beneficios del SI<sup>1,2</sup>

Existen muchos beneficios del SI, en comparación con el uso de un catéter permanente. El fin del SI es vaciar la vejiga por completo de forma regular, y prevenir las ITU, la pérdida de orina y la necesidad frecuente de orinar. El SI es adecuado para personas que tienen una vida sexualmente activa.

## Catéteres permanentes

Un catéter permanente drenará la orina de la vejiga de forma continua, ya que el catéter permanece colocado durante varios días o semanas. Se mantiene en posición gracias a un globo que se infla dentro de la vejiga. El catéter se puede colocar a través de la uretra (catéter permanente uretral), o a través de un pequeño orificio en el abdomen y dentro de la vejiga (catéter suprapúbico).

## El SI con un catéter descartable tiene muchos beneficios, que incluyen lo siguiente<sup>1,2</sup>:

- Protección del tracto urinario inferior y superior
- Vaciado completo de la vejiga, lo que reduce el riesgo de una infección del tracto urinario
- Mejora de la calidad de vida al reducir la incontinencia y la necesidad frecuente de orinar



## ¿QUÉ ES EL SONDAJE INTERMITENTE?

**El sondaje intermitente (SI) es un método para vaciar la vejiga con regularidad utilizando un catéter descartable. El método es eficaz, ya sea que tengas problemas para almacenar la orina o para vaciar la vejiga.**

### **Cómo funciona el SI**

El SI implica la colocación regular de un catéter en la vejiga para drenar la orina. Esto ayuda a vaciar la vejiga por completo. Cuando la vejiga está vacía, el catéter se retira y se desecha. La mayoría de las personas aprenden a realizarse el autosondaje muy rápidamente. Con un poco de entrenamiento, solo te tomará unos minutos.<sup>2-4</sup>

El SI puede resultar un poco desagradable, difícil o incómodo. Como sucede con cualquier técnica nueva, la práctica hace al maestro. Miles de mujeres, hombres y niños de todo el mundo realizan el autosondaje

todos los días. También previene el riesgo de daño renal y las infecciones del tracto urinario.<sup>1,2</sup>

### **¿Con qué frecuencia?**

El número de sondajes depende de la cantidad de orina. La cantidad de orina no debe exceder los 400 ml en cada ocasión. El número de veces que se realiza el sondaje varía según cada persona y depende del consumo de líquidos. El SI se realiza normalmente de cuatro a seis veces al día, rara vez por la noche.

### **Propósito del tratamiento<sup>2</sup>**

- Prevención del reflujo de orina y del daño renal
- Prevención de complicaciones, como grandes cantidades de orina residual e infecciones del tracto urinario
- Mejora de la calidad de vida al reducir la incontinencia y la necesidad frecuente de orinar

# ¿DE QUÉ MODO UN SI PUEDE RESOLVER TU PROBLEMA?

## **Reduce el riesgo de infecciones del tracto urinario**

El vaciado completo de la vejiga reduce el riesgo de una infección del tracto urinario.<sup>1,2</sup> Para prevenir infecciones del tracto urinario, debés vaciar la vejiga por completo con regularidad.

## **Mejora tu calidad de vida**

Minimizar el riesgo de infecciones del tracto urinario o la incontinencia puede ayudarte a tener una vida más plena, sin preocuparte por el vergonzoso olor a orina o la ropa mojada. Esto puede brindarte más control y mejorar tu calidad de vida. Cuando la vejiga se vacía por completo, las idas al baño también se vuelven menos frecuentes.

## **Ahorra tiempo**

Muchas personas necesitan sentarse en el inodoro durante un tiempo prolongado

para vaciar la vejiga o tienen que regresar al baño inmediatamente. El SI solo toma unos minutos y puedes vaciar la vejiga por completo.

## **Evita la incontinencia y la necesidad frecuente de orinar**

Vaciar la vejiga por completo de forma regular te ayudará a evitar pérdidas y la necesidad frecuente de orinar. Una vejiga demasiado llena puede causar una pérdida incontrolada.

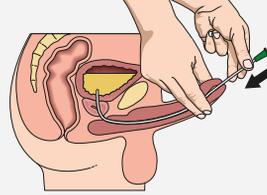
## **Mantiene la función renal normal**

Vaciar la vejiga completamente de forma regular previene el daño renal, especialmente, si tenés un trastorno neurológico que causa una presión vesical anormal.

# CÓMO REALIZAR UN SI



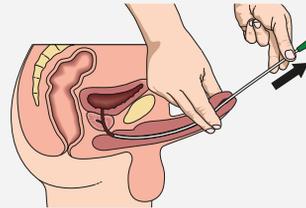
1. Laváste las manos con agua y jabón antes y después del sondaje. Tocá el tubo del catéter lo menos posible después de lavarte las manos y antes de realizar el autosondaje.



2. Sostené el pene hacia arriba para enderezar la uretra. Insertá lentamente el catéter en la uretra. Cuando la orina comience a fluir, empujá el catéter uno o dos centímetros hacia adentro.

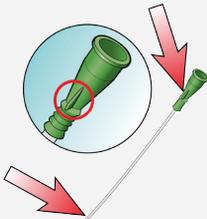


3. Regresá el pene a su posición normal cuando la orina comience a fluir por el catéter.

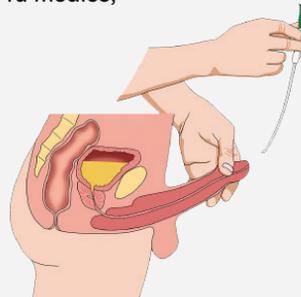


4. Cuando el flujo de orina se detenga, retirá lentamente un poco el catéter. Si la orina comienza a fluir de nuevo, esperá a que se detenga por completo y luego retirá todo el catéter. La vejiga ahora está completamente vacía.

**El catéter Tiemann, con una punta en ángulo, requiere una técnica específica para realizar el sondaje. Tu médico, enfermero o urólogo te brindará información y entrenamiento.**

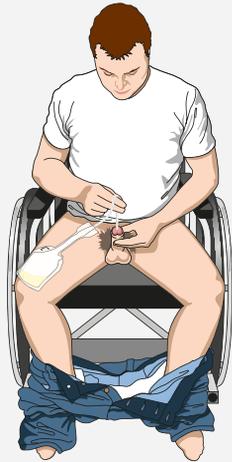
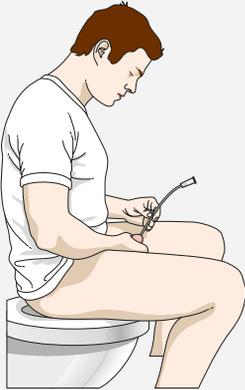


1. Tené en cuenta la ubicación de la marca en el embudo en relación con la punta del catéter cuando coloquéis el catéter. De esa manera, te asegurás de que la punta del catéter se introduzca en la dirección correcta durante el sondaje.



2. Aseguráte de que la punta del catéter mire hacia el abdomen mientras colocás el catéter y durante el sondaje.

Encontrá una posición cómoda y usá los accesorios que necesites.



Si te realizás el autosondaje en una silla de ruedas, puede ser útil utilizar una bolsa de recolección de orina o un kit LoFric® Hydro-Kit™.

En este caso, se conecta un tubo de extensión directamente a la taza del inodoro para vaciarlo. Un consejo para evitar que el tubo se mueva mientras se vacía es colocar el tubo entre la base y el asiento del inodoro.

# ES BUENO CONOCER LOS TIPOS DE CATÉTERES

**Siempre es una gran ventaja empezar adecuadamente al iniciar una nueva técnica. Lo mismo ocurre al comenzar a realizar el sondaje. El primer paso es la selección de un catéter adecuado, basada en la información disponible.**

La mayoría de las personas prefieren catéteres que sean sencillos de usar y fáciles de colocar. Tener una perspectiva a largo plazo es tan importante como empezar correctamente.

La superficie del catéter es importante. La superficie del catéter está en contacto directo con la uretra en cada sondaje. Una superficie lisa, bien lubricada y con recubrimiento hidrofílico puede marcar la diferencia, especialmente, si se usa durante mucho tiempo.<sup>1,5</sup>

LoFric es un catéter de un solo uso que tiene recubrimiento hidrofílico, se adapta a las condiciones naturales de la uretra y minimiza las complicaciones del sondaje, incluso después de un uso prolongado.<sup>5,6</sup>

## Puntas del catéter

Un catéter Tiemann (catéter con punta en ángulo) puede ser apropiado para usar en un tracto urinario estrecho, por ejemplo, en el caso de agrandamiento de la próstata o esfínter espástico. La punta en ángulo puede pasar sin problemas.

Redondeado  
(Nelaton)



Cónico  
(Tiemann/  
coudé)



Orificio del catéter por donde se vacía la orina



La cubierta exterior del catéter es una capa delgada de PVP que, junto con la concentración correcta de sal o solutos, retiene el agua en la superficie del catéter. Esto garantiza que la superficie del catéter sea suave y cómoda durante el sondaje.

# LOFRIC: LA ELECCIÓN EN LA QUE SIEMPRE PODÉS CONFIAR

## LoFric Origo

LoFric® Origo™ es un catéter intermitente hidrofílico. Se pliega para ajustarse al tamaño del bolsillo, y es discreto y fácil de llevar. El agarre de inserción ajustable permite una técnica sin contacto, y facilita un sondaje seguro e higiénico.



## LoFric Hydro-Kit

LoFric® Hydro-Kit™ es un kit de catéter hidrofílico todo en uno para sondaje intermitente. Tiene una bolsa recolectora integrada y se puede usar en cualquier lugar. Las lengüeta permiten una abertura fácil, y el agarre de inserción texturizado permite una mejor sujeción, dando lugar a una técnica sin contacto. Gracias al tubo largo, se puede colgar sobre la rodilla para un sondaje cómodo.



\* Todas las sondas vesicales hidrofílicas LoFric son de un solo uso.

Asegúrate de que el usuario reciba el entrenamiento adecuado sobre el procedimiento de sondaje.

LoFric es solo para uso con receta.



## CONSEJOS Y SUGERENCIAS

### Consumo de líquidos

El cuerpo generalmente necesita un consumo de líquidos de entre 1,5 y 2 litros por día. Este líquido limpia la vejiga y reduce el riesgo de infecciones del tracto urinario.

### Higiene adecuada

Se recomienda higienizar diariamente la zona genital. Es aconsejable usar un desinfectante para manos antes del autosondaje en un baño público.

### Frecuencias del sondaje

Tu urólogo o enfermero te aconsejará con qué frecuencia debés realizarte el sondaje. La frecuencia normal es de 4 a 6 veces por día. Varía de persona a persona, dependiendo de sus problemas específicos de vejiga, cuánto líquido consume, cuánta orina pasa cada vez y si puede orinar sin un catéter. Como regla general, la vejiga no debe retener más de 400 ml de orina. Para evitar complicaciones, seguí las recomendaciones que recibas durante el entrenamiento.

### Vaciar la vejiga completamente

Podés hacerlo cambiando la posición del cuerpo cuando el catéter todavía está en la vejiga. Retirá el catéter lentamente para vaciar toda la orina. No tenés que estar en apuros. La orina residual retenida en la vejiga aumenta el riesgo de infecciones del tracto

urinario. La vejiga se vacía con mayor eficacia al estar en posición sentada o de pie.

### Dificultad para colocar el catéter

Si no estás relajado, el músculo del esfínter alrededor de la uretra puede contraerse, lo que dificulta la colocación del catéter. No intentes forzar la entrada del catéter. Buscá una buena posición, tosé un poco y relajáte. Intenta volver a colocar el catéter. Cuando comiences el tratamiento, es posible que veas un poco de sangre en la orina o en el catéter. Esto suele deberse a irritación de la uretra. Por lo general, desaparece muy pronto, pero, si tenés dudas, comunicáte con tu urólogo o enfermero.

### Al viajar

Llevá los catéteres y accesorios cuando viajes. Dado a que siempre existen riesgos de pérdida de equipaje, llevá siempre un suministro de catéteres para algunos días en el equipaje de mano. Para evitar problemas en la aduana, podés solicitar un Certificado de validación médica a tu urólogo o enfermero.

**Obtené más información sobre los viajes con catéteres en [wellspect.com](https://wellspect.com)**

# LISTA DE COMPROBACIÓN ANTES DE INICIAR UN SI

Para asegurarte de contar con toda la información necesaria para comenzar y mantener el autosondaje, podés usar esta lista de comprobación. Completála junto con tu enfermero.

## Información sobre SI

Profesional de la salud de contacto: .....

Clínica: ..... Teléfono: .....

Selección de catéter, LoFric ..... CH: ..... Longitud: ..... cm

Número de sondajes por día: .....

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ¿Qué puede provocar problemas de vaciado de la vejiga? | <input type="checkbox"/> Adaptación de los intervalos de vaciado individualmente                |
| <input type="checkbox"/> Anatomía del tracto urinario                           | <input type="checkbox"/> Información sobre complicaciones, como infecciones del tracto urinario |
| <input type="checkbox"/> Funcionamiento normal del tracto urinario              | <input type="checkbox"/> Demostración de los catéteres y demás accesorios                       |
| <input type="checkbox"/> Beneficios del SI                                      | <input type="checkbox"/> Consejos prácticos   |
| <input type="checkbox"/> Entrenamiento en el método de SI                       |   |
| <input type="checkbox"/> Realización de SI bajo supervisión                     |   |

## Seguimiento del SI

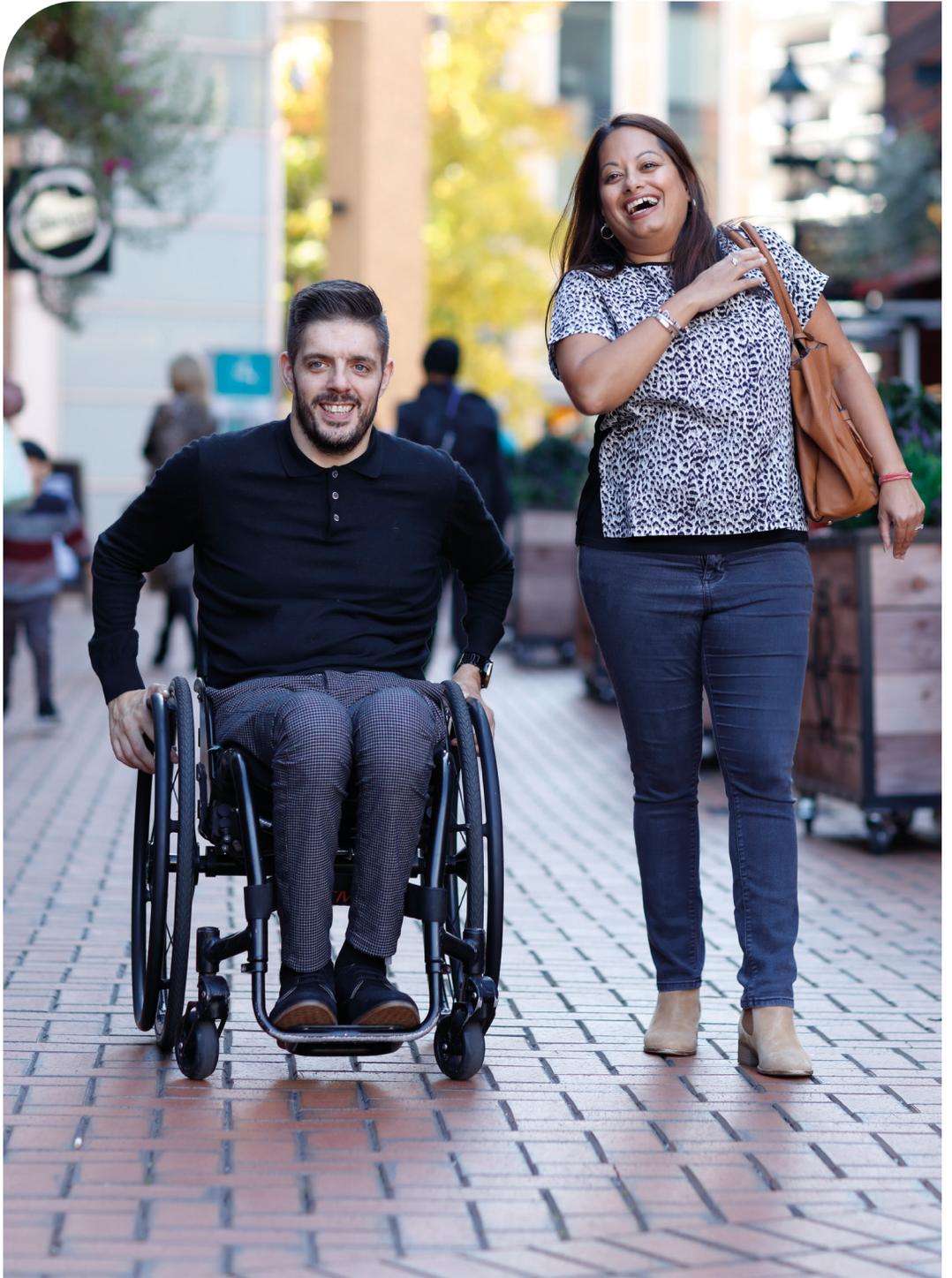
Profesional de la salud de contacto: .....

Clínica: ..... Teléfono: .....

Selección de catéter, LoFric ..... CH: ..... Longitud: ..... cm

Número de sondajes por día: .....

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Para adaptar el intervalo de vaciado, revisá tu lista de micciones  | <input type="checkbox"/> Información práctica sobre cambios en la línea de productos y sitios web actuales |
| <input type="checkbox"/> Repetición de la técnica de SI  | <input type="checkbox"/> Cualquier complicación  |
| <input type="checkbox"/> Seguimiento del efecto que tiene el tratamiento con SI en la vida diaria o calidad de vida<br>- ¿Catéter correcto?<br>- ¿Intervalo de vaciado correcto? | <input type="checkbox"/> Consejos prácticos, por ejemplo   |





## HISTORIAS DE LA VIDA REAL

MICHAEL KERR - Usuario de LoFric Origo y LoFric Hydro-Kit

**“Hace dieciocho años tuve un accidente en una piscina durante unas vacaciones. Me zambullí y no me di cuenta de que era el lado poco profundo. Me golpeé la cabeza en el fondo y me quebré el cuello. Sufrí una lesión en la médula espinal, en el disco cervical C6-7, y comencé a usar catéteres intermitentes para vaciar la vejiga.**

El mayor desafío para mí era llevar el catéter. Es lo que me resultó más complicado hasta que encontré un método que me funcionara.

Usé algunos catéteres diferentes antes de probar este, que es el que mejor me funciona. Es fácil de usar, es compacto. Puedo doblarlo y ponerlo en una bolsa debajo de la silla para que sea discreto. No tengo que preocuparme por encontrar agua porque ya la tiene. Simplemente aprietas para romper el sello y tienes el agua esterilizada.

Mejoré increíblemente el control de la vejiga. Me siento mejor, no tengo sudoración ni infecciones, y mi actividad sexual también mejoró. Me siento mucho mejor desde que comencé a usar los catéteres intermitentes”.



## INTERACCIONES DE LA VEJIGA Y LOS INTESTINOS

Las disfunciones de la vejiga y los intestinos, a menudo, aparecen juntas. En muchos casos, estos síntomas coexisten e interactúan. Si tenés una afección neurógena, esto puede tener un gran impacto en la calidad de vida. Si los síntomas de la vejiga empeoran, esto con frecuencia también significa que los síntomas intestinales lo harán. Pero rara vez se abordan juntos, aunque puede ser beneficioso para lograr mejores resultados.

### **Un enfoque de tratamiento combinado**

Las terapias que alivian una de estas afecciones, a menudo, alivian la otra al mismo tiempo. Un enfoque de tratamiento combinado aumenta la eficacia de cada terapia, y la recuperación del control de la vejiga y de los intestinos mejorará significativamente tu calidad de vida. Pedile más información a tu proveedor de atención médica.

# ¿TE GUSTARÍA OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE CÓMO EMPEZAR CORRECTAMENTE?

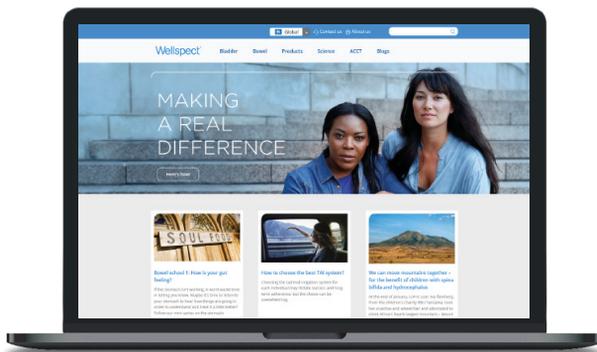
- Aprendé más sobre tu cuerpo y los diferentes diagnósticos.
- Descubrí los beneficios del sondaje intermitente (SI) con LoFric.
- Obtené información sobre cómo la irrigación transanal (ITA) con Navina Systems puede ayudarte a recuperar el control intestinal.
- Mirá videos con instrucciones.
- Leé testimonios de usuarios.

Encontrarás todo esto y más en: [wellspect.com](http://wellspect.com)

## Ponete en contacto con nosotros

Si tenés preguntas o necesitas más información sobre LoFric y Navina Systems, así como de nuestros programas de asistencia al usuario, no dudes en ponerte en contacto con nosotros directamente.

Encontrarás todos los datos de contacto en [wellspect.com](http://wellspect.com).



## Referencias

1. Lamin and Newman. Int Urol Nephrol. 2016; 48:931-9.
2. Vahr et al. EAUN guideline urethral intermittent catheterization. EAUN 2013.
3. Chartier-Castler E, Denys P. Neurology and Urodynamics 2011; 30:21-31.
4. Li L et al. Arch Phys Med Rehab 2013; 94:782-7.
5. Håkansson et al. Urol Nurs. 2015;35:235-47).
6. DeFoor et al. 2017. J Pediatr Urol. 2017; 13(4):373.e1-373.e5.

En Wellspect valoramos a todos los que están detrás de nuestro éxito como proveedores líderes de productos que transforman el manejo intestinal y vesical, como las conocidas marcas LoFric® y Navina™. De los miles de usuarios y profesionales de la salud en todo el mundo que inspiran nuestras soluciones innovadoras, sabemos que trabajar juntos es el mejor modo de avanzar en el cuidado de la continencia, lo que brinda a nuestros usuarios más tiempo para disfrutar de sus vidas. Creciendo sobre esta base desde hace más de 30 años, nos esforzamos cada día con pasión por marcar una diferencia real para todos aquellos que necesitan nuestros productos y servicios.

**Wellspect. A Real Difference.**

**wellspect.com**



**DROGUERIA LUMA S.A.**

### Distribuidor en Argentina:

Importado por: Drogueria LUMA S.A.  
Dirección: Pringles 2707, CP 1678 Caseros,  
Buenos Aires, Argentina  
Teléfono/Fax: (5411) 4734-7174 / 7175.  
www.droguerialuma.com



El producto Navina no es comercializado en Argentina.



Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, P.O. Box 14, SE-431 21 Mölndal, Suecia. Teléfono: +46 31 376 40 00.