



Wellspect®
A REAL DIFFERENCE

Para mujeres

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 necesitas 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

El tracto urinario y tu salud	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

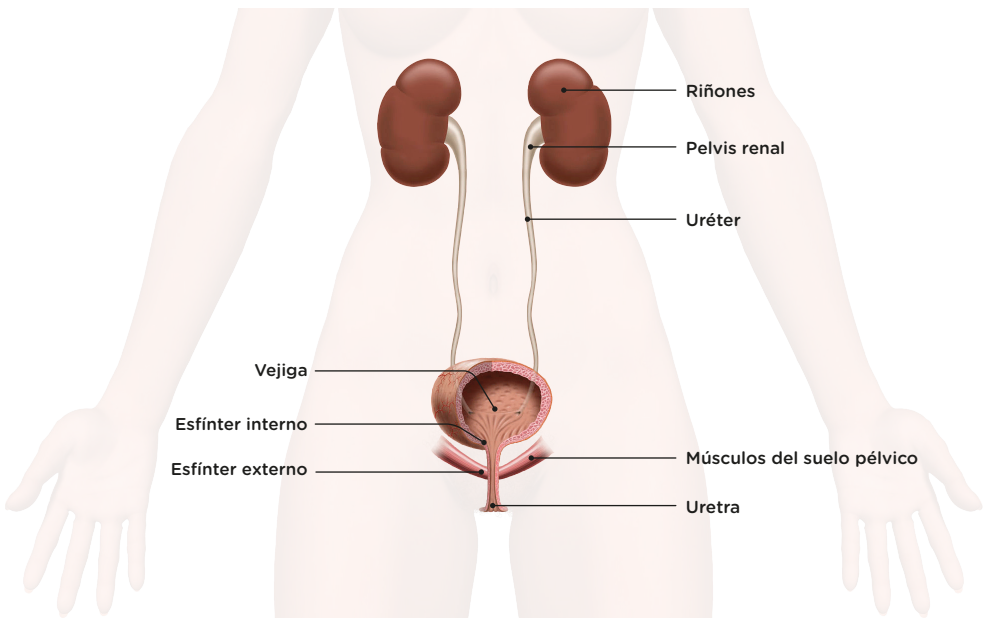


EL TRACTO URINARIO Y TU SALUD

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.







CONTROL DE LA VEJIGA

Tres enfoques principales de tratamiento:

- 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

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 y productos 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 o entrenamiento 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, descarga 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.^{1,2}

Los beneficios del SI^{1,2}

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^{1,2}:

- 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.²⁻⁴

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.^{1,2}

¿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 tratamiento²

- 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.^{1,2} 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.

Previene 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

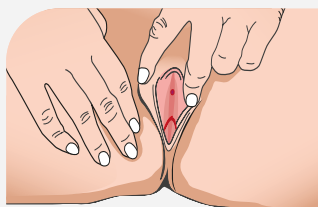
Vaciar la vejiga completamente de forma regular previene el daño renal, especialmente, si tenés un trastorno neurológico que causa una presión vesical anormal.

CÓMO REALIZAR UN SI

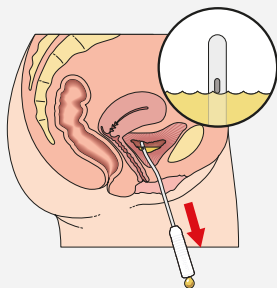
1. Prepará tu catéter para que esté listo para usar.



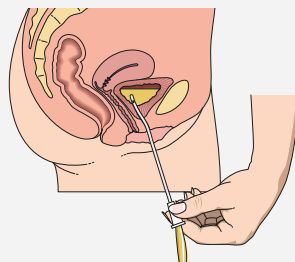
2. Laváte las manos con agua y jabón antes y después del sondaje. Tocá el tubo del catéter lo menos posible después de lavarte las manos y antes de realizar el autosondaje.



3. Separá los labios y levántalos ligeramente para localizar la uretra.



4. Insertá lentamente el catéter en la uretra. Cuando la orina comience a fluir, empujá el catéter uno o dos centímetros hacia adentro.



5. 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.



Quando comiences a realizarte el autosondaje, es útil usar un espejo para encontrar la uretra.

Encontrá una posición cómoda y usá los accesorios que necesites.



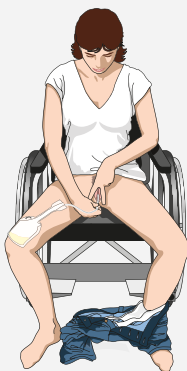
Al principio, puede ser útil utilizar un espejo para localizar la uretra. Después de un poco de práctica, podrás encontrar la uretra palpándola con el dedo.



A veces, es más fácil encontrar la uretra si estás de pie.



Separá los labios y coloca el catéter. Drená la orina en el inodoro.



Si estás en silla de ruedas, puede ser útil usar una bolsa de orina o un kit, como LoFric Hydro-Kit.



Este es un ejemplo de cómo vaciar la vejiga con una extensión. Te aconsejamos colocar el tubo entre la base del inodoro y el asiento del inodoro para mantenerlo fijo.

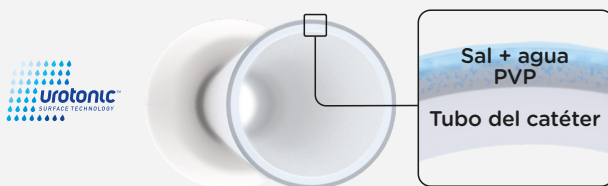
ES BUENO CONOCER LOS TIPOS DE CATÉTERES

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.^{1,5}

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.^{5,6}



** 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.

LOFRIC - PARA UN BUEN COMIENZO

LoFric Sense: discreto y fácil de usar.

LoFric® Sense™ es pequeño y discreto, pero lo suficientemente largo para vaciar por completo la vejiga. El catéter está diseñado para mujeres y sus necesidades específicas. LoFric Sense es todo lo que necesitas para un sondaje seguro y cómodo en cualquier lugar.



LoFric Hydro-Kit: en cualquier lugar y en cualquier momento

LoFric® Hydro-Kit™ es un sistema de catéter hidrofílico todo en uno. Incluye un catéter LoFric, una bolsa de agua con solución salina y una bolsa de recolección de orina para que la usuaria no dependa del acceso a baños o instalaciones de agua.

LoFric Hydro-Kit le brinda a la usuaria la libertad y seguridad de realizar el sondaje en cualquier lugar. El catéter está listo para usarse tan pronto se active.





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 moviendo el 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 relajada, 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, tose un poco y relájate. 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, comunicate 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

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 adecuar 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 | <input type="checkbox"/> Consejos prácticos, por ejemplo |
| - ¿Catéter correcto? | |
| - ¿Intervalo de vaciado correcto? | |





HISTORIAS DE LA VIDA REAL

JANE MCGOWAN - Usuaría de LoFric Sense.

Al conocer a Jane, no te das cuenta de su esclerosis múltiple (EM), excepto en el caso de algunos pequeños tropiezos debido al suelo irregular, pero los síntomas que más la obstaculizan no se ven desde el exterior.

"Siempre soñé con ir de safari a África para ver toda la vida salvaje, pero no podía controlar la vejiga y no me sentía lo suficientemente segura para hacer este viaje".

Jane tiene EM desde hace unos 20 años y sufre de problemas de vejiga asociados desde hace al menos 10 años.

"Mis problemas de vejiga comenzaron con una mayor urgencia para ir al baño. No eran todo el tiempo, pero ocasionalmente. De repente, se volvieron más urgentes y era fundamental saber dónde estaba el

baño más cercano. Todos los días planeaba mi vida en torno a mis idas al baño".

Jane intentó varias formas de controlar la vejiga antes de encontrar la adecuada para ella. Una vez al año, se aplica una inyección de Botox en la vejiga, haciendo que la vejiga se relaje. Debido al Botox, ya no tiene la sensación normal de tener que ir al baño, pero tiene cierta sensación de que la vejiga está llena. Cuando tiene que vaciarla, utiliza catéteres urinarios descartables para hacerlo.

"Son realmente discretos. Podés guardarlos en el bolso. Cuando vas al baño, probablemente estés allí un poco más de lo normal, pero cuando salís nadie nota nada diferente. Es fantástico. Saber que podés recuperar el control de la vejiga te cambia la vida".



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?

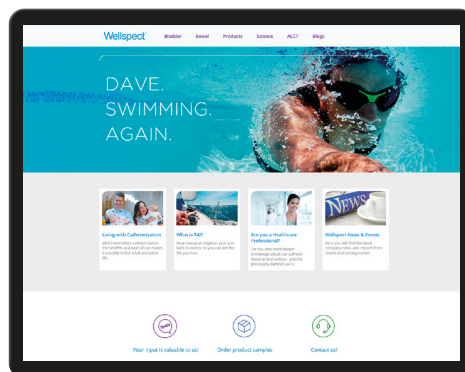
- Aprendé más sobre tu cuerpo y los diferentes diagnósticos.
- Descubrí los beneficios del sondaje intermitente (SI) con LoFric.
- Obtené información sobre cómo la irrigación transanal (ITA) con Navina Systems puede ayudarte a recuperar el control intestinal.
- Mirá videos con instrucciones.
- Leé testimonios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

Encontrarás todo esto y más en: wellspect.com

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.



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: Droguería 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.