Intermountain® Healthcare

Cateterismo intermitente limpio para mujeres

¿Qué es el cateterismo intermitente limpio (CIC)?

El cateterismo intermitente limpio (CIC, por sus siglas en inglés) es una manera de vaciar la vejiga. Usted misma puede realizarse un CIC insertando un pequeño tubo (**catéter**) en la uretra. La práctica del CIC se denomina en ocasiones "autocateterismo".

¿Por qué necesito un CIC?

Quizá necesite hacer un CIC si tiene incontinencia urinaria (goteo), retención urinaria (cuando no se puede orinar) u otra condición médica.

La vejiga debe vaciarse de forma periódica y completa. Si no es así, usted tiene un mayor riesgo de desarrollar infecciones de las vías urinarias.

¿Con qué frecuencia tengo que realizarme un CIC?

Es variable. **Si tiene ganas de orinar,** hágalo como lo haría normalmente y siga con el CIC si siente que no ha vaciado su vejiga completamente. Para la mayoría de las mujeres, esto significa realizarse un autocateterismo cada 3 ó 4 horas.

Algunas pacientes no sienten la necesidad de orinar. En este caso, sus proveedores de cuidados de la salud le ayudarán a planificar un horario regular basado en su estilo de vida y sus necesidades médicas.

En cualquier caso, vacíe su vejiga inmediatamente después de despertar y antes de irse a la cama.

¿Cómo me realizo un CIC?

Un profesional de enfermería le mostrará cómo realizarse un CIC la primera vez. Usted tendrá la oportunidad de practicar y hacer preguntas. En casa, usted podrá consultar las instrucciones de la página siguiente.

Tenga en cuenta que la práctica del autocateterismo es una técnica como cualquier otra. A medida que adquiera experiencia, se sentirá menos incómoda.

¿Cómo debo cuidar del catéter?

Es importante que utilice un catéter limpio para evitar infecciones dolorosas de las vías urinarias. Si tiene catéteres suficientes, utilice uno nuevo cada vez.

Asegúrese de limpiar el catéter después de cada uso si no tiene catéteres suficientes para utilizar uno nuevo cada vez. El último paso de las instrucciones en la siguiente página le explicará cómo hacerlo. A continuación, reemplace aproximadamente cada semana el catéter por uno nuevo, o si el catéter se daña o se tapa.

¿Cuándo llamar a su médico?

Observe si hay señales de infección. Llame a su médico si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Orina con mal olor
- Orina turbia
- Orina que cambia de color o con sangre
- Fugas de orina entre los cateterismos (de inicio reciente)
- Dolor al orinar o al realizarse el cateterismo
- Cuando no pueda insertar el catéter

Pasos para realizarse un CIC

1 **Reúna los artículos que necesitará y colóquelos donde los pueda alcanzar sin perder el equilibrio.** Esto es lo que necesitará:

- Catéter
- Lubricante soluble en agua (como KY Jelly; no use vaselina)
- Toallitas limpiadoras (las toallitas para bebé sirven)
- Un espejo u otro objeto adaptable que podría necesitar
- Recipiente de drenado para la recolección de orina (opcional)
- Bolsa de almacenamiento para guardar el equipo cuando no esté en uso

2 **Lávese bien las manos con agua y jabón.** No es necesario usar guantes (aunque el personal médico debe usarlos). Si desea utilizar guantes, asegúrese de que no sean de látex.

3 **Colóquese en la posición más cómoda posible.** Puede sentarse en el inodoro con las piernas separadas o ponerse de pie junto al inodoro con una pierna sobre éste. Es posible que prefiera otra posición; haga lo que funcione mejor para usted.

4 **Lubrique 2 pulgadas (5 cm) del extremo del catéter.**

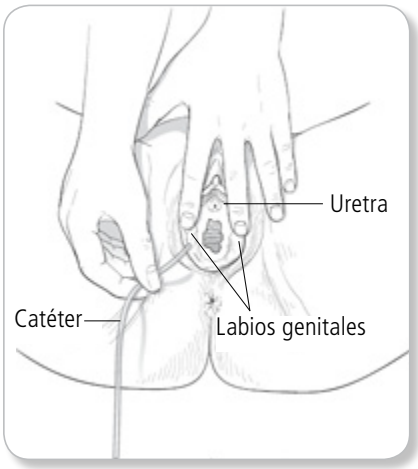
5 **Limpie sus genitales.** Separe los labios vaginales y limpie de adelante hacia atrás con un paño tibio y enjabonado, o con una toallita limpiadora.

6 **Separe los labios vaginales con la mano no dominante.** (La mano no dominante es con la que NO escribe.)

7 Al sostener los labios vaginales separados, **sujete el catéter con la otra mano como si fuera un lápiz.** Sus dedos deberán estar aproximadamente a 3 pulgadas (7.5 cm) de la punta del catéter.

8 **Deslice lentamente el extremo lubricado del catéter dentro de su uretra aproximadamente 3 pulgadas (7.5 cm)** o hasta que la orina comience a fluir. Asegúrese de que el otro extremo del catéter se encuentre sobre el inodoro o recipiente de recolección.

9 Después de que empiece a fluir la orina, **introduzca suavemente el catéter 1 ó 2 pulgadas (2.5 ó 5 cm) más.** Deje el catéter en su lugar hasta que se detenga el flujo de orina.



Pasos 6 y 7: preparándose para insertar el catéter

Pasos 8 y 9: drenando la vejiga a través del catéter

10 **Cuando la orina deje de fluir, comience a retirar lentamente el catéter,** girándolo con cuidado a medida que salga. Generalmente, saldrá más orina a medida que hace esto. Deténgase cada vez que fluya más orina para que la vejiga se vacíe completamente.

11 **Límpiese** de adelante hacia atrás con un paño o con una toallita limpiadora.

12 **Si utilizará el catéter de nuevo, lávelo y guárdelo** después de retirarlo completamente.

- Lave el catéter con agua y jabón, y después enjuáguelo de forma que corra agua a través de él.
- Agite el catéter para eliminar el agua en el interior.
- Seque la parte exterior con una toalla limpia.
- Finalmente, guarde el catéter en una bolsa de plástico limpia y seca.

© 2012 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS328S - 12/12** (Spanish translation 12/12 by Lingotek, Inc.)