

Sistema para cateterización intermitente Bard Touchless® Plus

Este innovador catéter fue desarrollado con la ayuda de urólogos (médicos que son expertos en cómo se hace pis y cosas así). Es fácil de colocar, usar y quitar, y ya viene con el lubricante aplicado, para que no tengas que ponerlo en el catéter. También trae una bolsa recolectora, para que puedas hacer en cualquier parte. Trae además una guía para catéteres, y está diseñado para reducir el riesgo de infección en el tracto urinario. Puedes conseguir Catéteres Bard Touchless® en caucho rojo o vinilo y en varios tamaños, según lo que recomiende tu doctor. Para conocer más, puedes llamar a Bard al 800.526.4455 o visitar el sitio Web www.bardmedical.com.



BARD

Bard Medical Division
C. R. Bard, Inc.
8195 Industrial Blvd.
Covington, GA 30014
800.526.4455
www.bardmedical.com

Consulte las indicaciones, contradicciones, peligros, advertencias, precauciones e instrucciones de uso en la etiqueta del producto y en el inserto. Touchless es una marca registrada de C. R. Bard, Inc. o de una de sus filiales. © 2009 C. R. Bard, Inc. Todos los derechos reservados. 0903-08C R03/05 MSM P03/09 1.5M



Puedo
ir
a todas partes!

Por
Sara
Simmons

Palabras que te ayudarán a comprender

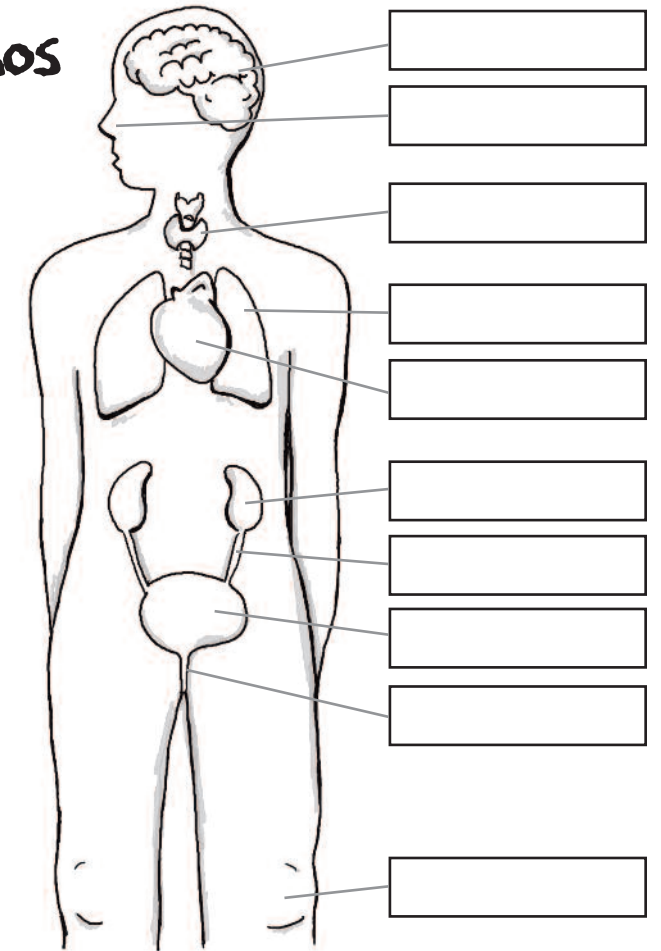
Los médicos usan muchas palabras médicas, y te será útil comprenderlas para que puedas aprender sobre la autocateterización.

Si hay otras palabras que no comprendes, lee este texto con uno de tus padres o tutores, o pregúntale el significado de esos términos.

- **Vejiga:** órgano del cuerpo en el que se guarda la orina (el pis).
- **Espasmo vesical:** es cuando los músculos se contraen solos; esto quiere decir que no puedes controlarlos, sucede nada más.
- **Catéter:** tubo estrecho de plástico que se inserta por la uretra y va hasta la vejiga, para que puedas hacer pis.
- **Defecar:** otra forma de decir hacer popó.
- **Autocateterización Intermitente:** intermitente quiere decir de vez en cuando, pero cuando lo dice el médico, se refiere a organizar un horario para usar el catéter e ir al baño.
- **Riñón:** órgano con forma de frijol que separa los productos de desecho (lo que no sirve) del cuerpo y ayuda a guardar las cosas buenas (agua, sales, etc.). Tienes dos riñones, y en ellos se produce el pis.
- **Mitrofanoff:** operación en la que hacen un agujero en el cuerpo, por ejemplo en el ombligo, para que puedas hacer pis a través de un túnel que va desde la vejiga hasta el agujero, llamado estoma.
- **Sobre dilatación:** cuando hay demasiado pis en la vejiga.
- **Autocateterización:** significa usar el catéter uno mismo.
- **Espina bífida:** enfermedad de nacimiento, que es un agujero en la columna vertebral. A veces los chicos con esta enfermedad tienen problemas con la vejiga.
- **Estoma:** abertura que hace el doctor en la parte de afuera del cuerpo (a veces en el ombligo), que se conecta con la vejiga a través de un túnel.
- **Uréteres:** tubos que llevan el pis desde los riñones hasta la vejiga.
- **Uretra:** tubo liso que va desde la parte de afuera del cuerpo (la punta del pene, por donde sale el pis) y que se conecta con la vejiga. El pis pasa por aquí para salir del cuerpo.

Identifica tus órganos

Este es el dibujo de una persona. ¿Puedes ponerle el nombre a los distintos órganos del cuerpo? Hicimos una lista para ayudarte.



Pulmones

Vejiga

Uréteres

Cerebro

Uretra

Riñón (pista: hay 2)

Nariz

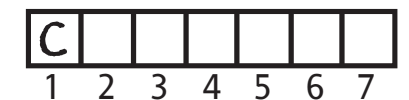
Rodillas

Garganta

Corazón

Descifra los órganos del cuerpo

Descifra cada una de las palabras en clave. Copia las letras de los casilleros numerados en los otros casilleros con los mismos números.



BROECRE

DESOD

ZARIN

SJOO

LLISADOR

GTANAARG

ATERUR

SIPE

DOCO

JGIAEV

ÑÓRIN

ÉEETRURS

Actividades

DIVERTIDAS

Sopa de letras

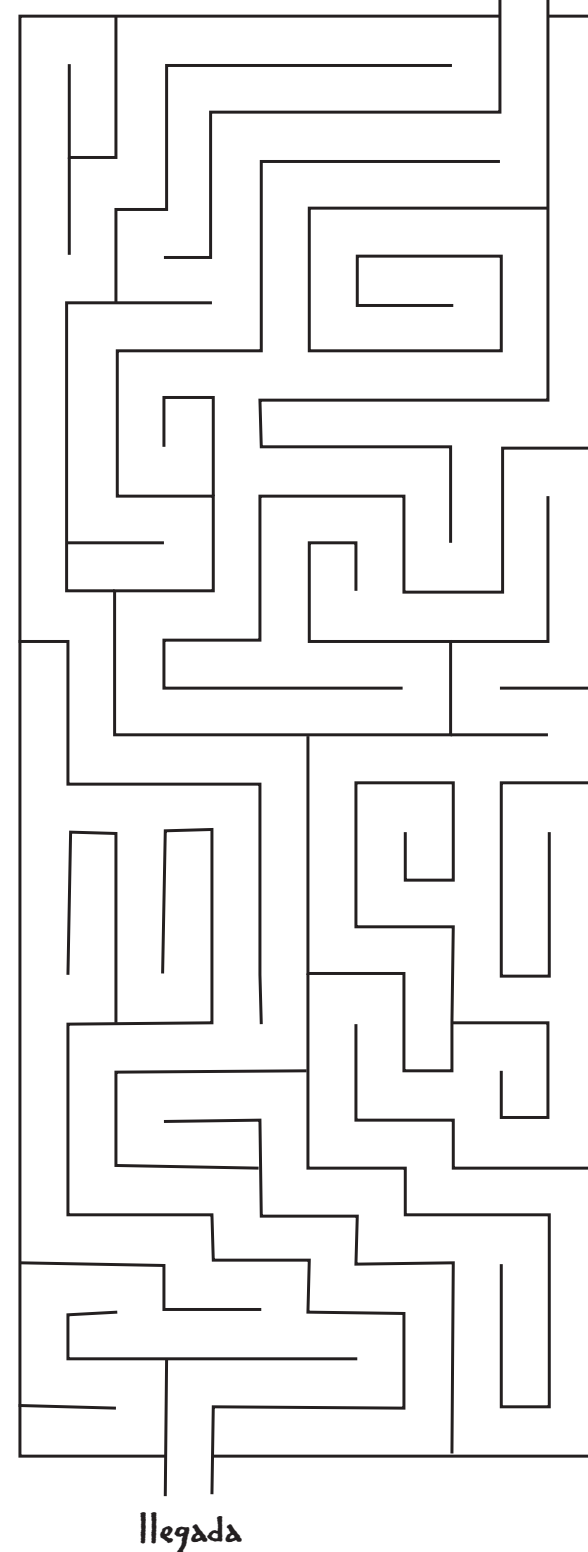
A	D	I	F	Í	B	A	N	I	P	S	E
M	E	E	B	Ñ	C	R	C	H	I	E	V
I	U	R	S	T	H	É	A	J	S	U	E
T	R	W	D	P	S	T	T	P	O	R	J
R	Ó	Y	E	O	A	Ó	H	L	M	E	I
O	L	B	L	A	D	S	E	R	N	T	G
F	O	Í	G	N	W	X	M	Y	Ó	R	A
A	G	A	F	L	Z	A	E	O	Ñ	A	O
N	O	V	I	M	C	N	R	S	I	V	Í
O	S	Z	C	A	T	É	T	E	R	X	C
F	Ñ	T	C	I	C	D	Z	B	F	E	H
F	A	A	K	I	G	K	L	Ó	É	U	K

Aquí hay una lista de las palabras que aprenderás en este libro. Encuéntralas en esta sopa de letras, encierra cada una en un círculo y táchala de la lista.

- | | |
|---------|---------------|
| Vejiga | Espasmo |
| Catéter | Uretra |
| Riñón | Mitrofanoff |
| Caca | Espina bífida |
| Pis | Urólogo |

LABERINTO

catéter salida



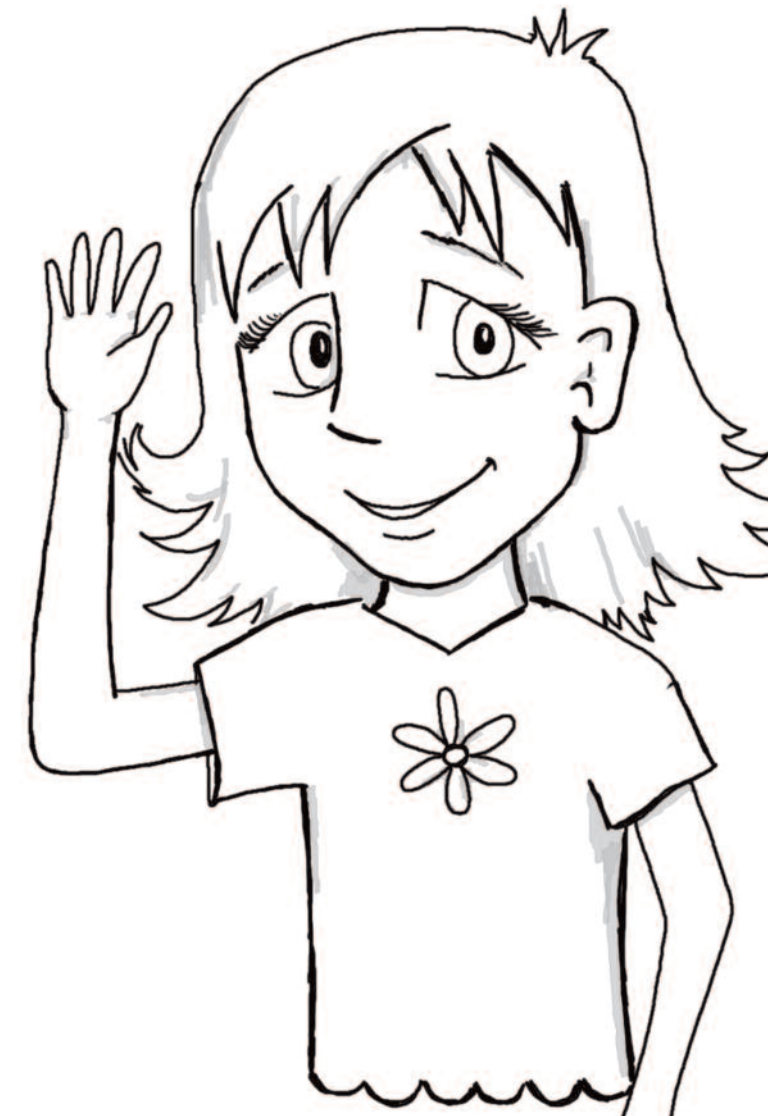
¡PUEDO IR A TODAS PARTES!

Guía para chicas sobre el uso del catéter

Por Sara Simmons

Hola, me llamo Sara, y tenemos algo en común: las dos tenemos que usar un catéter. El catéter es un tubo pequeño que pasa por la uretra y llega hasta la vejiga, para poder hacer pis. *(Mi mamá siempre me dice: "Sara, se dice orinar"... pero hacer pis es hacer pis, ¿no?).*

¡Un momento! Detengámonos un minuto. Ya estamos usando palabras difíciles como "uretra", y antes de seguir tienes que saber lo que significan. Así que dale un vistazo al recuadro de la izquierda, y entenderás a qué me refiero.

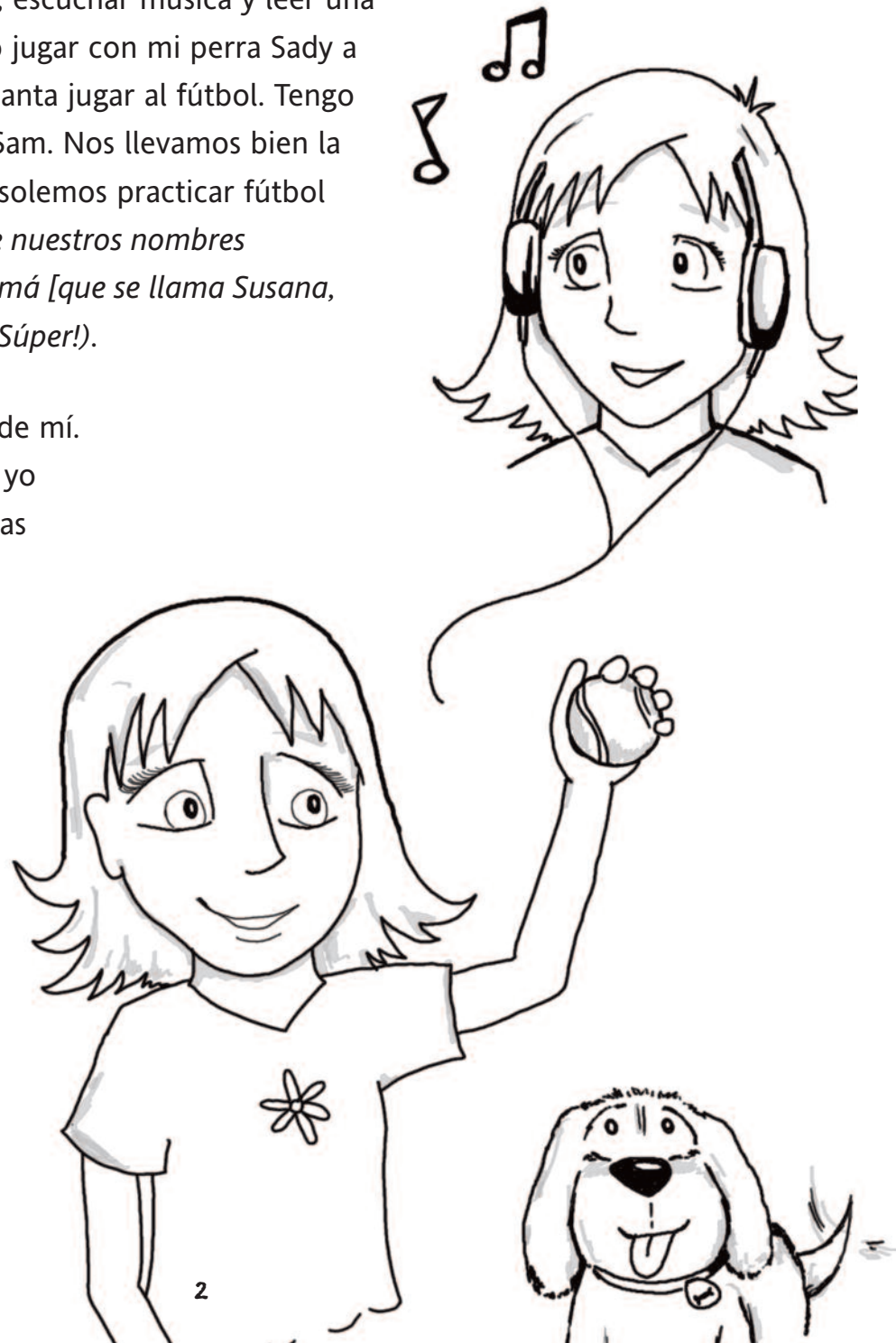


Muy bien, ya sabes lo que significa catéter, uretra, vejiga y otras palabras importantes. Qué bueno.

Antes de seguir, sé que muchas chicas se sienten tristes o asustadas por tener que usar un catéter. Yo también me sentí así al principio. Pero si lees este libro, hablas con tu doctor y usas el catéter unos días, te sentirás mucho mejor. De veras. También puedes colorear los dibujos del libro y divertirte.

Me gusta estar al aire libre, escuchar música y leer una buena historia. Es divertido jugar con mi perra Sady a arrojar y recoger, y me encanta jugar al fútbol. Tengo un hermano que se llama Sam. Nos llevamos bien la mayor parte del tiempo, y solemos practicar fútbol juntos. *(Habrás notado que nuestros nombres comienzan con "S". ¡Mi mamá [que se llama Susana, claro] dice que la "S" es de Súper!)*

Muy bien, basta de hablar de mí. Solo quiero que sepas que yo uso un catéter, ¡y hago todas estas cosas y mucho más!



Preguntas

que puedes tener (y buenas respuestas)

¿Cuánto tiempo pasará antes de que pueda autocateterizarme?

Primero observa cómo hace la cateterización tu mamá o tu papá. Después de algunas veces, comienza a hacer una parte tú mismo, como aplicar el lubricante. La próxima vez, quita el catéter tú sola. Haz una cosa a la vez, y muy pronto podrás hacerlo sola. Así comencé yo, y llegué a hacerlo muy bien.

¿Qué sucede si no puedo introducir el catéter en la vejiga?

A veces es difícil meter el catéter a lo largo de toda la uretra hasta que llegue a la vejiga. Es posible que sientas una resistencia justo cuando está por entrar en la vejiga. La causa puede ser un espasmo vesical, que es una contracción de los músculos que sucede de manera natural. Primero, relájate y exhala. Después, presiona de manera suave y firme hasta que el catéter entre más y comience a salir el pis.

Si tengo problemas, ¿a quién se lo cuento?

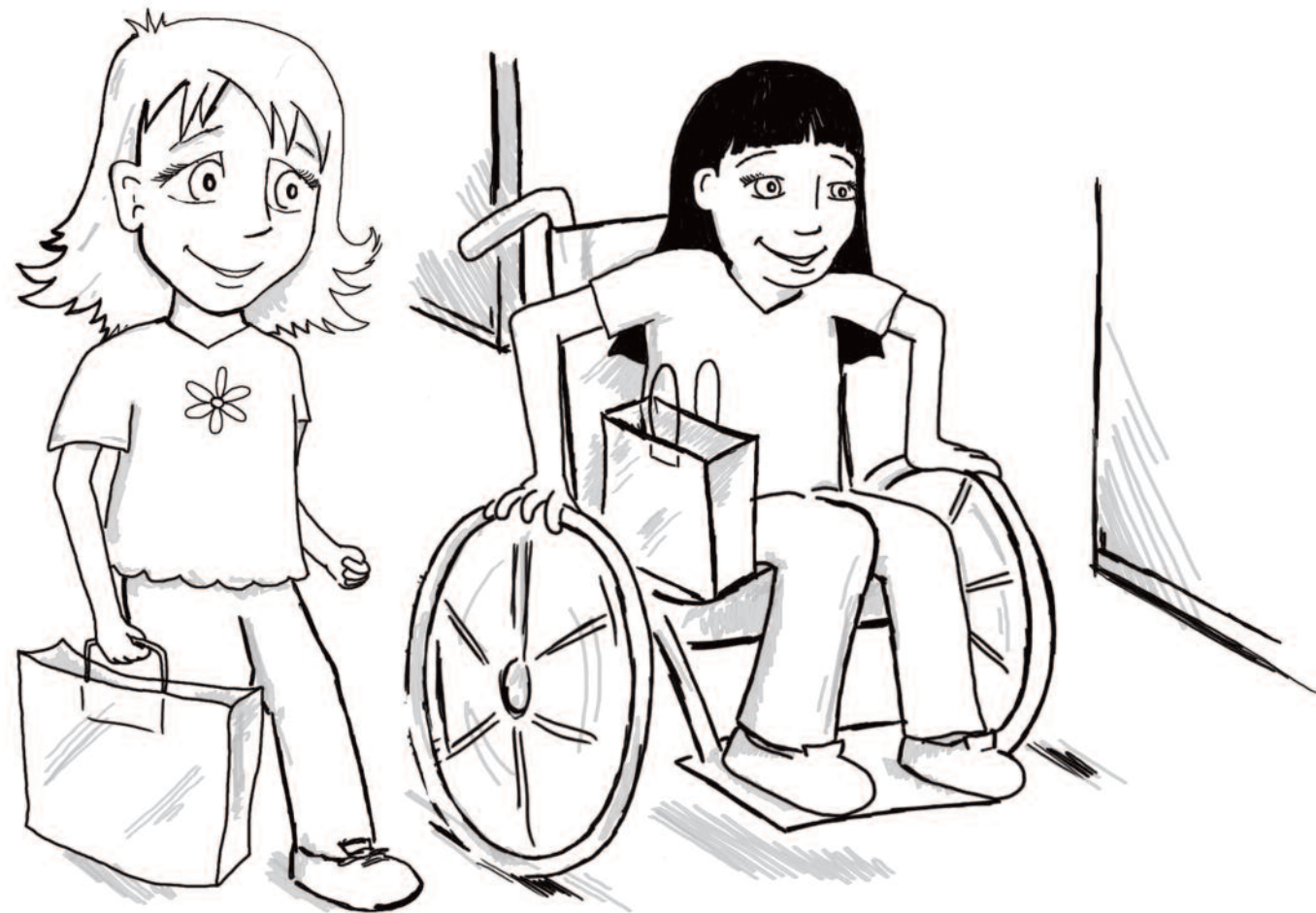
Primero, cuéntaselo a tu mamá, a tu papá o a tu tutor. Ellos decidirán si es necesario hablar con tu doctor o enfermera. Estas son algunas señales que indican que tus padres o tutores deben hablar con tu médico o enfermera:

- Si ves mucha sangre en la orina (es normal ver una pequeña cantidad de sangre de vez en cuando)
- Si tienes una infección en el tracto urinario. En este caso, es posible que tengas al menos alguno de estos síntomas:
 - Fiebre
 - Ardor mientras haces pis
 - Goteo de pis entre las veces que te autocateterizas (es posible que esto suceda la mayor parte del tiempo, así que no lo notarás como síntoma)
 - Sensación de que necesitas hacer pis con más frecuencia que la normal
- Y si tienes problemas con la autocateterización o preguntas que tus padres o tutores no pueden responder

¡Sé valiente y podrás ir a cualquier parte!

Muy bien, ¡ya es hora de enfrentar el catéter con valentía! Sé que parece difícil, pero después de que practiques varias veces y aprendas a autocateterizarte, te sorprenderá notar lo bien que te sentirás. Cuando llegas a sentirte cómoda con el proceso, te relajas y la autocateterización se convierte en una actividad más de las que haces todos los días, como lavarte los dientes o bañarte. Te hace sentir que tienes el control, y que eres más adulta. Ya no aparecerán gotas ni manchas húmedas, y no te sentirás mal: ¡todo es positivo!

Así que habla con tu doctor y con tus padres o tutores, y pídeles que te ayuden a comenzar. Muy pronto enfrentarás el catéter con valentía, y eso te dará poder: ¡el poder y la capacidad para ir a todas partes!



Voy a ser franca: cuando comencé a hacer pis con un catéter, no me gustó. Lo sentía un poco raro, y me llevó unos días acostumbrarme.

Ahora ya no me importa, ¡y me gusta mucho poder ir a cualquier parte! Quiero decir, ahora puedo ir a la escuela, salir a jugar, ir a la tienda, y casi a cualquier lugar. Y quiero decir también que puedo hacer pis casi en cualquier sitio, gracias a mi equipo con catéter, por lo que puedo salir a donde quiera. ¡Sentirse así te da mucha más confianza e independencia!

Este libro te contará estas cosas:

- Por qué los niños tiene que autocateterizarse4
- Cómo funciona tu cuerpo ...6
- Qué es un catéter y cómo funciona7
- Prepararse para la autocateterización8
- 5 pasos sencillos para la autocateterización9
- Uso del catéter en la silla de ruedas11
- Preparación de un horario de autocateterización.....12
- Preparación de tu propio EAC12
- Cosas que puedes hacer para estar más saludable...13
- ¡Sé valiente y podrás ir a cualquier parte!.....14
- Preguntas que puedes tener (y buenas respuestas)15

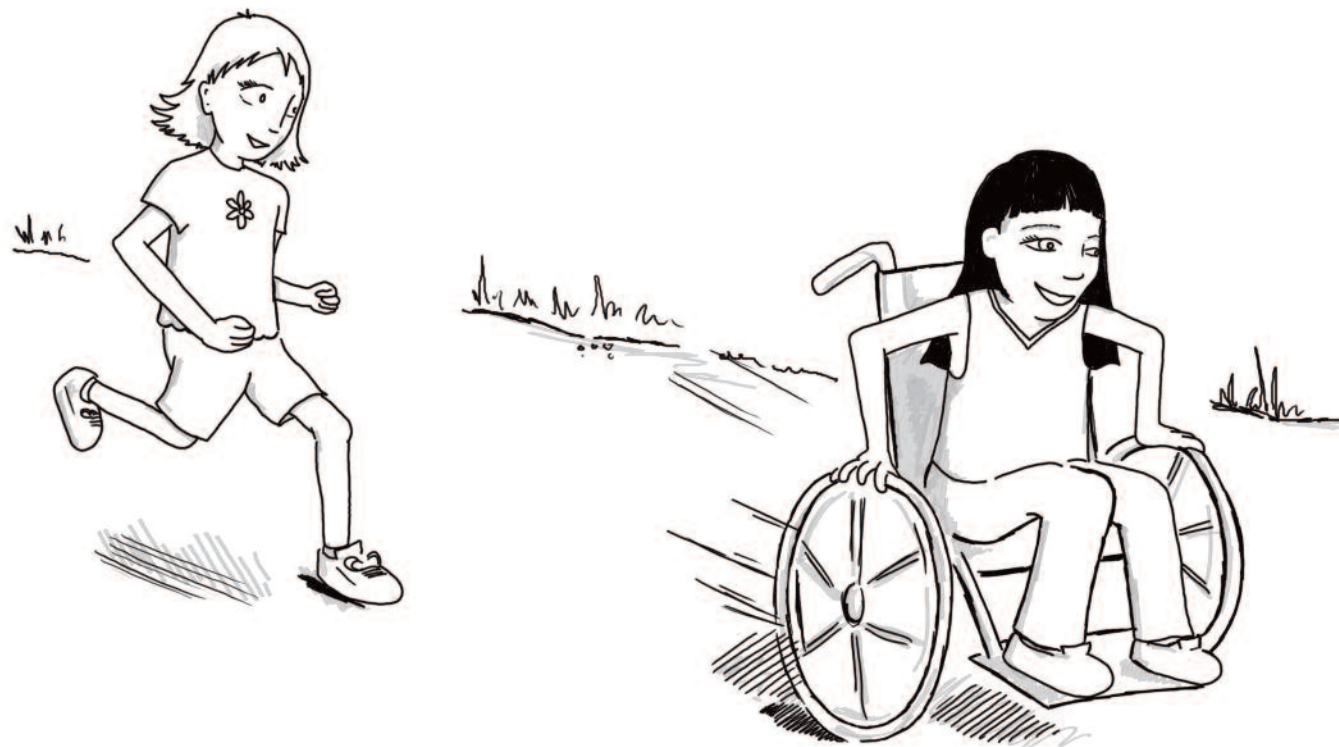
ADEMÁS... ¡Hay actividades divertidas para hacer cuando termines de leer el libro!

Por qué los niños tienen que autocateterizarse

En realidad, no solo los niños deben autocateterizarse. Muchos adultos también lo hacen.

Algunos niños tienen una vejiga que no puede contener todo el pis. Otros no pueden evitar que salga el pis, por que los músculos para hacerlo no tienen la fuerza suficiente... así que el pis sale de a gotas. Y a mí me cuesta sacar todo el pis de la vejiga. Si no vas al baño, puede causar problemas y hacerte sentir mal.

También es posible que tengas una enfermedad que haga que tengas que autocateterizarte, como mi amiga Kayla. Ella usa una silla de ruedas, pero va increíblemente rápido. Tan rápido que a veces apenas puedo seguirla. ¡Por eso le digo “Kayla silla aérea”! Kayla tiene una enfermedad llamada “espina bífida”; eso quiere decir que su médula espinal no está completa. Es algo que sucede al nacer. Aun así, Kayla está siempre sonriente. Siempre me dice que su nombre significa “corona de laureles”. (*¡Creo que se trata de un ramo de flores y cosas verdes que lucen muy bien en la cabeza!*).



Cosas que puedes hacer para estar más saludable

Aquí tienes algunas ideas que puedes considerar, que te ayudarán a estar saludable. Pregúntale a tu doctor qué piensa.



Beber agua y líquidos

Es posible que tu doctor quiera que bebas bastante agua y otros líquidos para ayudar a mantener el pis claro.

Tener cuidado con los refrescos

Las bebidas con cafeína, como muchos refrescos, pueden causarle problemas a la vejiga.

Hacer ejercicio

Si puedes hacerlo, el ejercicio puede traerte algunos beneficios excelentes, como por ejemplo músculos y huesos más fuertes.

No permitir que la vejiga se dilate en exceso

Cuando hay demasiado pis en la vejiga, puedes sentirte inquieto o sudoroso, tener escalofríos, dolor de cabeza, los dedos de las manos o los pies fríos, o sentir otros síntomas. Y a veces te das cuenta de que sientes el abdomen “lleno” y de que se ve más grande que lo normal.

Preguntar si no lo sabes

Siempre que tengas una pregunta o inquietud, pregúntales a tus padres, tutor, doctor o enfermera. Es mucho mejor recibir respuestas y saber qué está sucediendo, y además esto puede ayudar a prevenir problemas más graves.

Preparación de un horario de autocateterización

Tu doctor te dirá con qué frecuencia debes autocateterizarte, y te dará un formulario para que llenes y así lleves la cuenta de cuándo vas. La mayoría de la gente debe autocateterizarse cada tres a seis horas, al menos mientras están despiertos. En realidad, depende de la cantidad de líquido que bebas durante el día (*y tienes que beber bastante, lo aprenderás en la próxima página*).

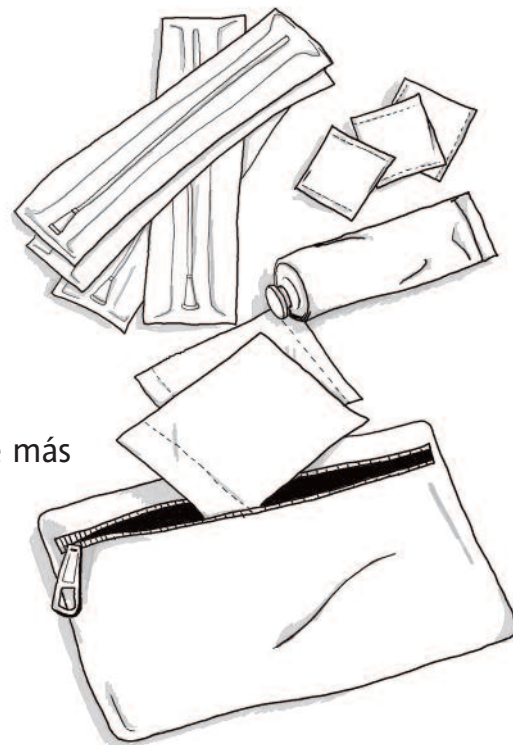
La mayoría de los niños pueden ir justo antes de acostarse y cuando se levantan, y así no deben levantarse durante la noche. Pero si lo hacen, está bien que vayan.

Preparación de tu propio EAC

Quiere decir Equipo de Autocateterización. Este equipo facilita todo, porque puedes llevar todo lo que necesitas. Si estoy preparada me siento más segura y cómoda; además, sé que puedo “ir” en cualquier parte sin que sea un problema.

En mi EAC tengo esto:

- Un estuche para llevar todo; puedes usar un bolso con cierre o cualquier recipiente pequeño que no permita ver el contenido
- Una provisión de catéteres: no necesitas muchos, pero sí los suficientes como para un día y algunos de más
- Paños sin perfume que tu doctor diga que puedes usar
- Toallas de papel
- Lubricante soluble en agua: el que recomienda tu doctor

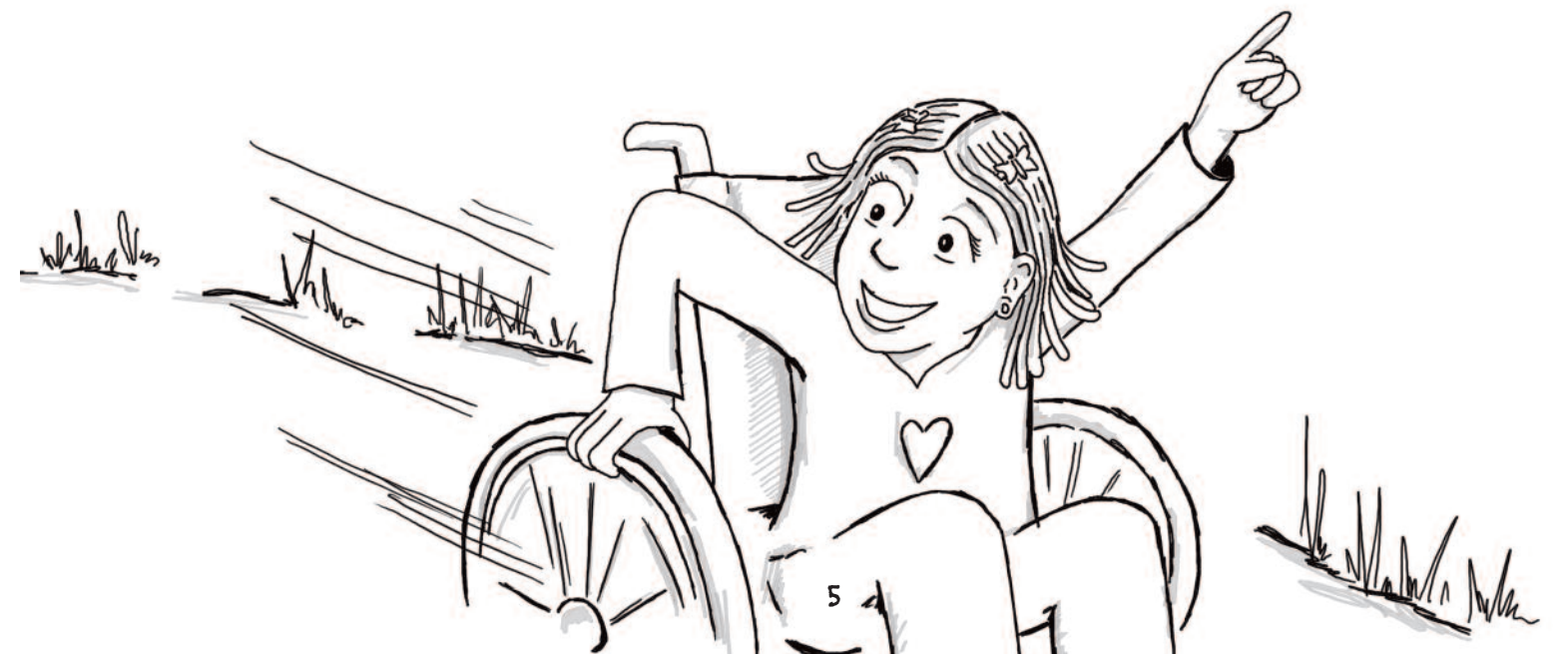


Y hay otra chica en mi escuela, llamada Amaya, que anda en silla de ruedas y usa un catéter. Se lastimó mucho la columna vertebral y la espalda en un accidente automovilístico.

Kayla, Amaya y yo somos amigas, y a veces, cuando jugamos juntas, charlamos sobre la cateterización. Hemos decidido que no es lo mejor del mundo, pero poder hacerlo solas facilita las cosas y nos hace sentir más independientes... y hasta mayores.

Así que la enfermedad, un accidente y los problemas para hacer pis de los que hablé pueden significar que necesites cateterizarte. Y cuando aprendes a hacerlo sola, suceden cosas muy buenas:

1. **No te mojas, así que no hay accidentes ni manchas húmedas.**
2. **Ayudas a que la vesícula no se infecte.**
3. **Mantienes la vesícula y los riñones más saludables.**
4. **Tienes más confianza, te sientes más cómoda y puedes ir a cualquier parte.**



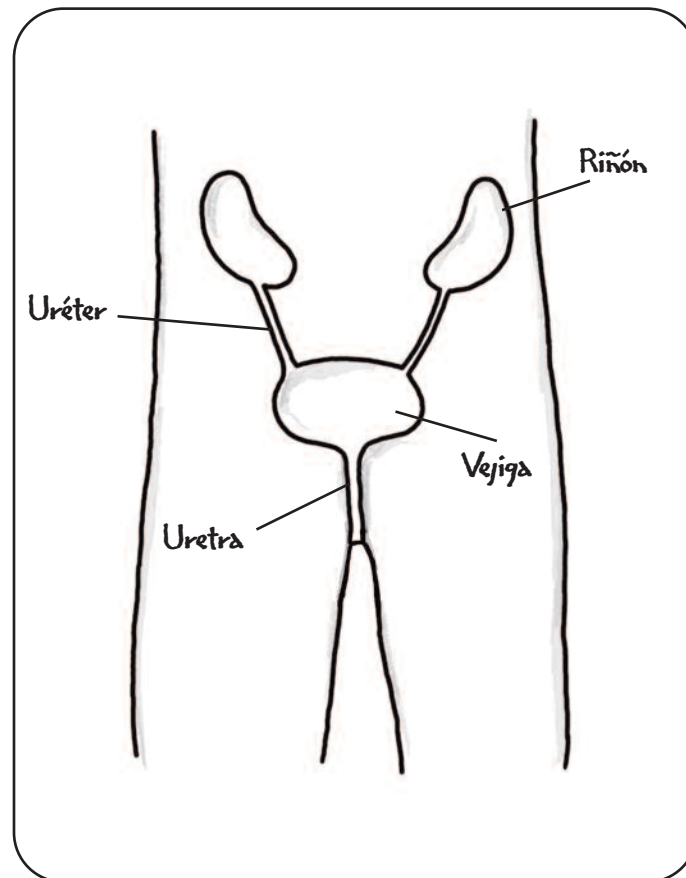
Cómo funciona tu cuerpo

Comes todos los días, ¿no? Y bebes leche, agua y otras bebidas. Todo eso va al estómago, y después a los intestinos y riñones. Ahí se separan las cosas buenas de las malas. Los intestinos transforman los desperdicios sólidos en caca (*mamá dice “excremento” o “heces”, pero yo digo que es “caca”*).

Los riñones transforman el líquido que no necesitas en pis, que después va por los uréteres (son como tubos) hasta la vejiga. En realidad es mucho más complicado, pero al menos ya tienes una idea de cómo funcionan estas cosas.

Y aquí aparece la autocateterización, porque necesitas una manera de sacar el pis de tu cuerpo.

A veces le dicen “autocateterización intermitente”, porque no lo haces todo el tiempo, solo cada varias horas. Intermitente quiere decir “con intermedios”, ¡que son la mayoría del tiempo durante el día y la noche en que NO estás haciendo pis!



5 Sacar el catéter

Cuando termines de hacer pis, saca el catéter lentamente y con cuidado. Si comienzas a hacer pis, deja de tirar y espera hasta terminar. Después sácalo lentamente.

Limpia la zona entre las piernas por donde haces pis, y asegúrate de hacerlo desde delante hacia atrás. Si llenaste una bolsa, vacíala en el retrete. Echa agua al retrete.

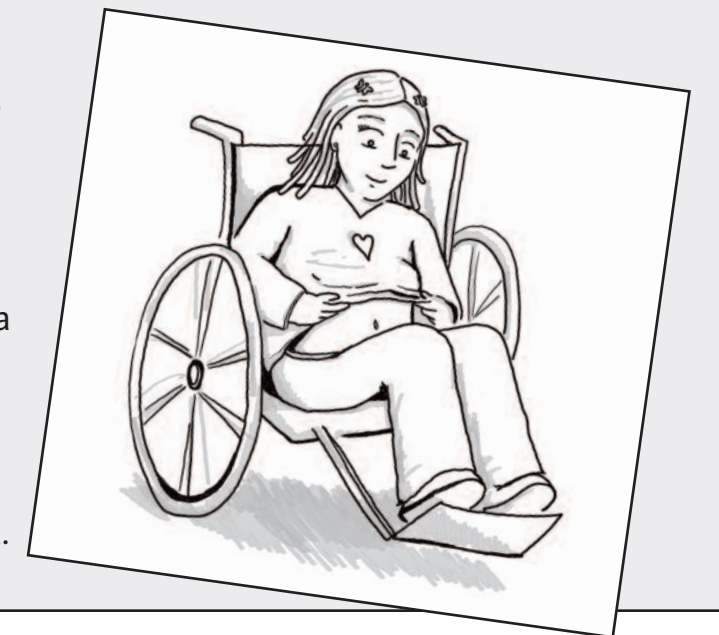
Pon el catéter en una toalla de papel, y deséchalo como te enseñaron. Guarda el resto de tus cosas, y asegúrate de no dejar nada en el retrete.

Después lávate las manos antes de salir del baño.

Uso del catéter en la silla de ruedas

A veces, Amaya usa un catéter con una bolsa de recolección, pero su terapeuta físico prefiere que utilice los músculos de los brazos para salir de la silla y sentarse en el retrete. Después hace la autocateterización igual que yo, como te conté en los 5 pasos sencillos.

Kayla usa un catéter, pero debe hacerlo de otra manera, porque tuvieron que hacerle una operación llamada “Mitrofanoff”. Eso quiere decir que le hicieron una pequeña abertura (llamada “estoma”) en el ombligo. Hay un túnel que va desde el estoma hasta la vejiga, así que ella pone el catéter en el estoma en lugar de hacerlo en la uretra.



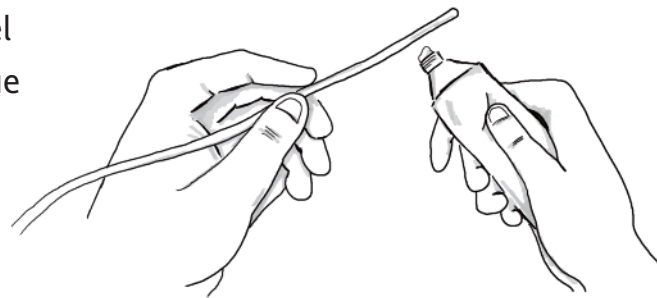
2 Escoge la posición

Puedes autocateterizarte sentada en el retrete o, si estás en una silla de ruedas, en tu silla. En estas imágenes hay algunas ideas de las posiciones que funcionan.



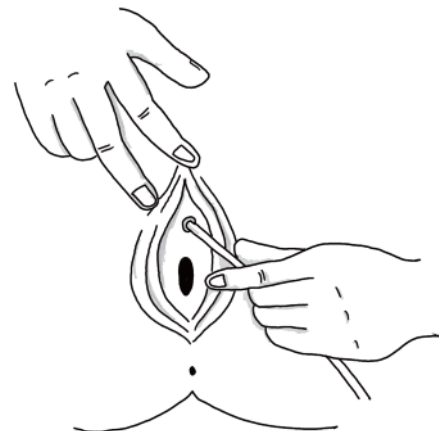
3 Abre el catéter y aplica el lubricante

Pon el lubricante recomendado por tu doctor en dos pulgadas de la punta del catéter. Usa sólo el lubricante que tu médico o enfermera digan que puedes usar. Asegúrate de que el catéter no toque nada, en especial la parte que entrará en tu cuerpo, para que se mantenga sin gérmenes.



4 Inserta el catéter y comienza a hacer pis

Desliza lentamente el catéter dentro del agujero por el que haces pis (uretra). Coloca unas tres pulgadas de tubo dentro tuyo, y comenzarás a hacer pis. Cuando empieces a hacer, empuja el tubo una pulgada más, aproximadamente. Asegúrate de que la otra punta esté lista para ir al retrete. (Si usas una bolsa, debe estar debajo o al costado del lugar en el que estás sentada).



Espera a que salga todo el pis de la vejiga.

Qué es un catéter y cómo funciona

¿Ves este tubito? Es un catéter. (No sé por qué no le dicen “tubito”, ¡pero los doctores tienen una palabra médica importante para casi todo!). Tu médico le va a decir a tu padre, madre o tutor el tipo y tamaño correctos de catéter que necesitas. Es de caucho o vinilo, y en los dos casos es suave y tiene la punta redondeada para que sea fácil colocarlo, usarlo y sacarlo.

Puedes usar un catéter para que el pis vaya directo al retrete, o uno que tenga una bolsa que junte el pis. Dentro de un momento te contaré cómo usarlos.

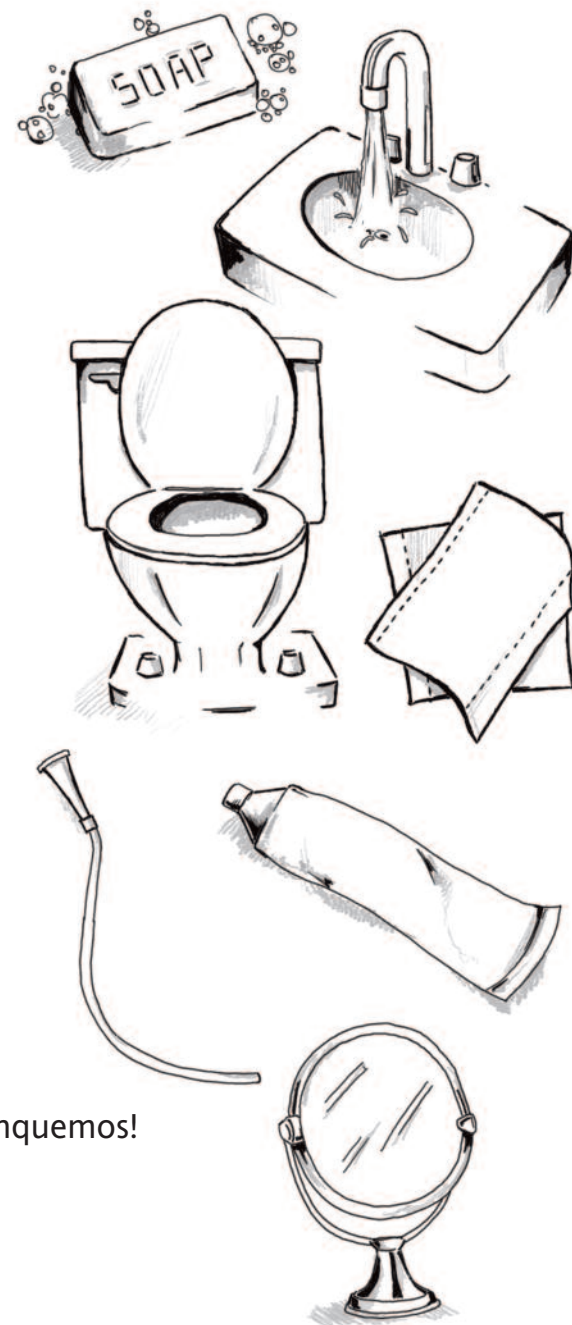


Prepararse para la autocateterización

Antes de comenzar, tienes que preparar las cosas que necesitarás. Para esto, puede ayudarte uno de tus padres o tutores; en un momento hablaremos sobre cómo preparar tu propio equipo para que sea más fácil. Además del catéter, vas a necesitar:

- Jabón
- Agua
- Toalla o paños desechables
- Retrete o una bolsa para juntar pis
- Lubricante para el catéter (un gel que facilita la entrada del tubo)
- Toallas de papel
- Espejo pequeño (puede ayudar, según la posición que uses)

¿Ya tienes todo? Muy bien, empecemos. ¡O arranquemos!



5 pasos sencillos para la autocateterización

Ya sé que una enfermera te va a mostrar cómo autocateterizarte, pero a veces cuesta recordar todo lo que te dice. Así que aquí hay 5 pasos fáciles que recuerdo para asegurarme de que lo hago bien. También pueden ayudarte tus padres, en especial cuando nunca lo has hecho antes.

1 Lavado

Lávate las manos con agua y jabón en el baño en el que “irás”. Cierra el agua con una toalla de papel, para que tus manos se mantengan sin gérmenes. Sécalas bien, y después ve al lugar en el que harás pis. Abre la puerta del retrete con una toalla de papel. *(En un libro decía: “Primero, bájate los pantalones y la ropa interior”. Pero imagino que eres bastante lista y ya sabes cómo hacer eso, ¿no?).*

Después, lava la zona entre las piernas, por donde haces pis. Puedes usar un paño sin perfume que tu doctor diga que puedes usar, o bien agua y jabón. Lava desde adelante hacia atrás. Esto ayuda a eliminar los gérmenes.

