



DRA. CRISTINA DOMÍNGUEZ BELLINI  
URÓLOGA PEDIATRA

## **CATETERISMO INTERMITENTE LIMPIO PARA MUJERES**

### **¿Qué es el cateterismo intermitente limpio (CIC)?**

El cateterismo intermitente limpio (CIC, por sus siglas en inglés) o autocateterismo es una técnica que se usa para vaciar la vejiga. Usted misma puede hacerse un CIC mediante la inserción de un pequeño tubo (sonda) en la uretra.

### **¿Por qué necesito un CIC?**

Usted pueda que deba hacerse un CIC si tiene incontinencia urinaria (escape de orina), retención urinaria (no puede orinar) u otra condición médica.

Es necesario vaciarse la vejiga con regularidad y por completo. De no ser así, tiene un riesgo más alto de contraer una infección en las vías urinarias.

### **¿Qué tan menudo necesito hacer un CIC?**

Depende. Si siente la necesidad de orinar, hágalo como lo haría normalmente y continúe con un CIC si siente que la vejiga no se le ha vaciado por completo. En la mayoría de las mujeres, esto implica un autocateterismo cada 3 o 4 horas.

Algunas pacientes no sentirán la necesidad de orinar. En este caso, su médico le ayudará a planificar horarios regulares basados en su estilo de vida y de sus necesidades médicas.

En cualquier caso, vacíe la vejiga apenas se levante por la mañana y cuando se acueste por la noche.

### **¿Cómo hago un CIC?**

Un enfermero o una enfermera le enseñará a realizar un CIC la primera vez. Tendrá la oportunidad de practicar y hacer preguntas.

Recuerde que el autocateterismo es una destreza como cualquier otra. A medida que adquiera experiencia, se sentirá más cómoda.

### **¿Cómo cuido el catéter?**

Es importante usar un catéter limpio para evitar las infecciones en las vías urinarias. Si tiene suficientes catéteres, use uno nuevo cada vez.

Si no tiene suficientes catéteres para usar uno nuevo cada vez, asegúrese de limpiar el catéter después de usarlo.

El último paso de las instrucciones en la siguiente página explica cómo hacerlo. Luego, reemplace el catéter por uno nuevo todas las semanas o si el catéter se daña o se tapa.

### **¿Cuándo debo llamar al médico?**

Esté atenta a los signos de infección. Comuníquese con su médico si tiene alguno de los siguientes síntomas:

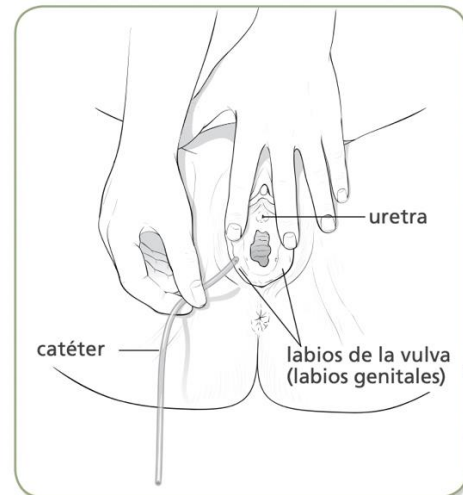
- Fiebre
- Orina con mal olor
- Orina turbia
- Orina que ha cambiado de color o que contiene sangre
- Pérdidas de orina entre un cateterismo y otro (de reciente aparición)
- Dolor al orinar o dolor con el cateterismo
- Incapacidad para colocarse el catéter

## ¿Qué pasos debo seguir para un CIC?

### 1. Reúna los materiales que necesitará y colóquelos donde pueda alcanzarlos sin perder el equilibrio.

Necesitará lo siguiente:

- Catéter (sonda)
  - Lubricante soluble en agua (como KY Jelly; no use vaselina)
  - Toallitas húmedas de limpieza (se pueden usar toallitas para bebés)
  - Espejo u otros equipos de adaptación, si es necesario
  - Recipiente de drenaje para recoger la orina (opcional)
  - Bolsa para guardar los elementos entre un cateterismo y otro
2. **Lávese bien las manos con agua y jabón.** No necesita usar guantes (aunque el personal médico sí debe usarlos). Si desea usar guantes, use guantes que no sean de látex.
3. **Adopte la posición más cómoda posible.** Puede sentarse en el inodoro con las piernas separadas o pararse junto al inodoro con una pierna apoyada sobre éste. Quizás prefiera otra forma: haga lo que sea más adecuado para usted.
4. **Recubra 5 cm del extremo del catéter con el lubricante.**
5. **Lávese los genitales.** Separe los labios de la vulva y pásese un paño tibio enjabonado o una toallita húmeda de limpieza de adelante hacia atrás.
6. **Mantenga separados los labios de la vulva con la mano no dominante.** (La mano no dominante es aquella con la que NO escribe).
7. **Mientras mantiene separados los labios de la vulva, tome la sonda con la otra mano como si fuera un lápiz.** Los dedos deben quedar a una distancia aproximada de 7 cm del extremo de la sonda.
8. **Lentamente, introduzca el extremo lubricado de la sonda en la uretra unos 7 cm o hasta que empiece a salir orina.** Asegúrese de que el otro extremo de la sonda esté sobre el inodoro o recipiente de drenaje.
9. **Una vez que la orina empiece a fluir, empuje el catéter suavemente 2-5 cm más.** Deje puesto el catéter hasta que el flujo de orina se detenga.



Pasos 6 y 7:  
preparación  
para la  
colocación  
del catéter



Pasos 8 y 9:  
evacuación de la  
vejiga a través  
del catéter

10. **Una vez que la orina empiece a fluir, empuje el catéter suavemente 2 - 5 cm.** Deje puesto el catéter hasta que el flujo de orina se detenga.
11. **Cuando la orina deje de fluir, comience a retirar el catéter lentamente girando con suavidad a medida que este sale.** Normalmente, saldrá más orina mientras lo hace. Deténgase cada vez que salga más orina, para que la vejiga se vacíe por completo.
12. **Límpiese de adelante hacia atrás con el paño o la toallita húmeda.**
13. **Si va a usar el catéter otra vez, lávelo y guárdelo de la siguiente forma:**
- Lave el catéter con agua y jabón; luego, enjuáguelo de modo que el agua corra por todo el interior.
  - Sacuda el catéter para retirar el agua en su interior.
  - Use una toalla limpia para secar el exterior.
  - Por último, guarde el catéter en una bolsa plástica limpia y seca.