



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Autocateterización para mujeres

En esta información se explica cómo insertar su catéter para drenar la orina.

Un catéter es una sonda flexible que drena orina desde la vejiga. Usted mismo insertará su catéter colocándolo en la uretra (la pequeña sonda que transporta la orina desde la vejiga hacia el exterior del cuerpo), a través del orificio uretral por encima de la vagina (véase la figura 1). El catéter drenará la orina.

Acerca de la vulva

El término vulva es otra forma de referirse a los órganos sexuales externos, o genitales (véase la figura 1). La vulva está compuesta por:

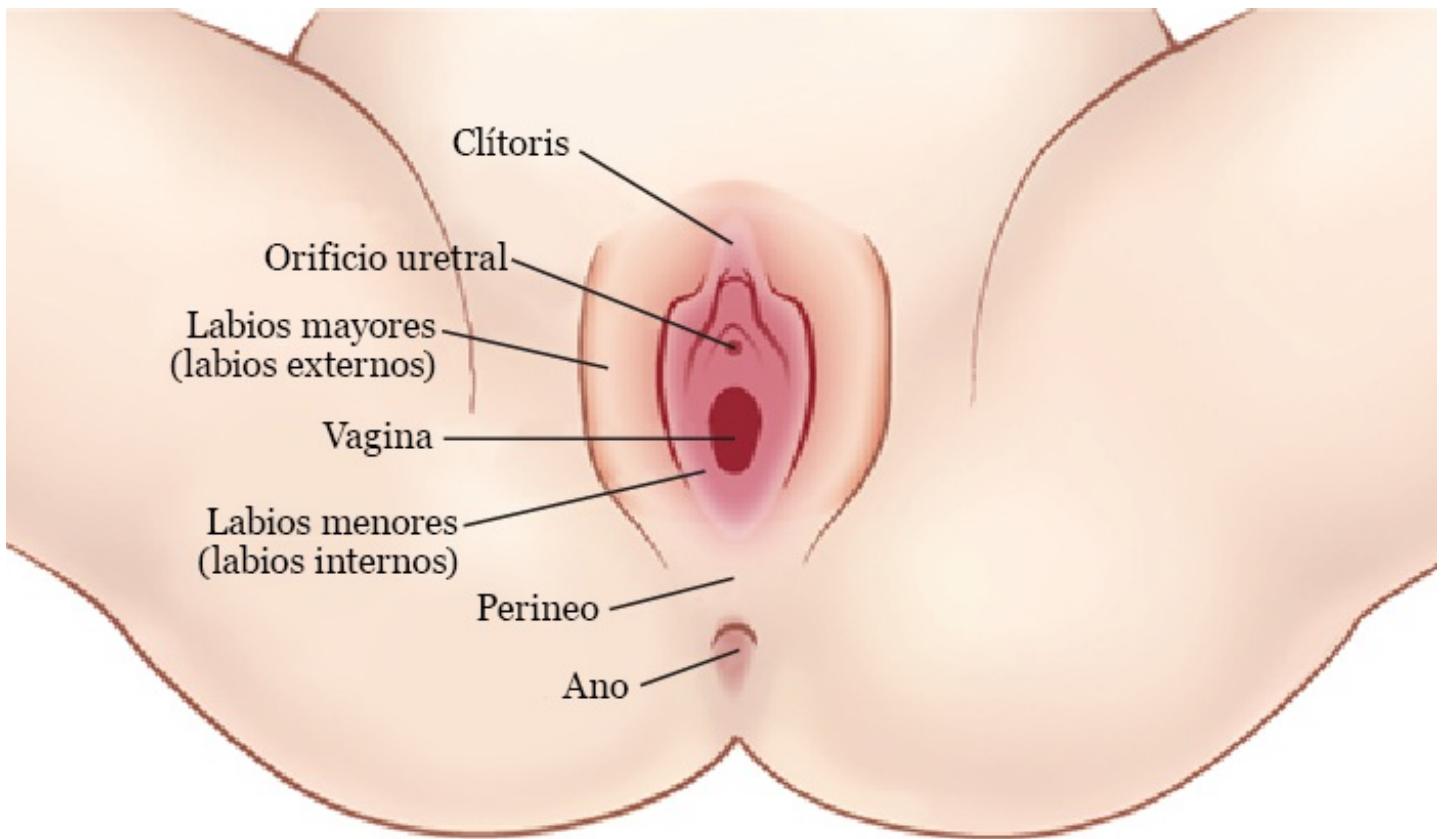


Figura 1. La vulva

- Los labios internos y externos de la vulva.
- El clítoris.
- La apertura de la vagina.
- Las glándulas vaginales, que se encuentran en la zona entre la vulva y el ano (el perineo).
- El orificio uretral. Este es el orificio de la uretra (el tubo que transporta la orina fuera del cuerpo).

Cómo hacer la autocateterización

La mayoría de las personas se insertan el catéter en el baño, así dejan que la orina drene en el inodoro. Usted recibirá un recipiente para recolectar la orina, en caso de que necesite insertar el catéter en otro lugar.

Siga estas instrucciones como guía para insertar su catéter:

1. Lávese las manos.

- Si se lava las manos con agua y jabón, mójeselas, aplique jabón, masajéelas minuciosamente durante al menos 20 segundos y luego enjuágueselas. Séqueselas con una toalla desechable y use la misma toalla para cerrar el grifo.
 - Si usa un antiséptico para manos a base de alcohol, cúbrase bien las manos con el producto y restriéguelas hasta que estén secas.
2. Reúna los materiales sobre una superficie limpia. Necesitará lo siguiente:
- El catéter
 - Un lubricante a base de agua (como K-Y Jelly®)
 - Toallas de papel
 - Un espejo para guiarle
 - Un recipiente para recolectar la orina si no puede realizar la cateterización en un baño.
3. Limpie la vulva con agua y jabón. Asegúrese de secar la zona antes de la cateterización.
4. Párese frente al inodoro o siéntese en él. También puede insertar el catéter en una habitación privada usando un recipiente para recolectar la orina.
- Puede ser útil usar un espejo para poder ver la vulva. Es posible que necesite que otra persona sostenga el espejo por usted.
 - Si está de pie, abra las piernas o use una silla o el inodoro para subir 1 pierna.
 - Si se sienta, eleve 1 pierna o siéntese en posición de rana. Si opta por la posición de rana, doble las rodillas, junte los pies y separe las rodillas. Es útil tener una mesa o silla frente al inodoro para apoyar los pies.
5. Ahora insertará el catéter en la uretra. Localice el orificio uretral justo encima de la vagina y debajo del clítoris (véase la figura 1).
6. Lubrique el catéter y sosténgalo con la mano dominante (la mano con la que escribe).

7. Extienda los labios con la otra mano y tire hacia arriba.
8. Inserte el catéter lubricado en la uretra (véase la figura 2). Asegúrese de no colocar el catéter en la vagina.
 - Puede colocar un pañuelo desechable, un tampón o un dedo de la mano no dominante dentro de la vagina. Esto evitará que coloque el catéter en la vagina.
 - También puede colocar un espejo frente a usted para que pueda ver la uretra y la vagina.

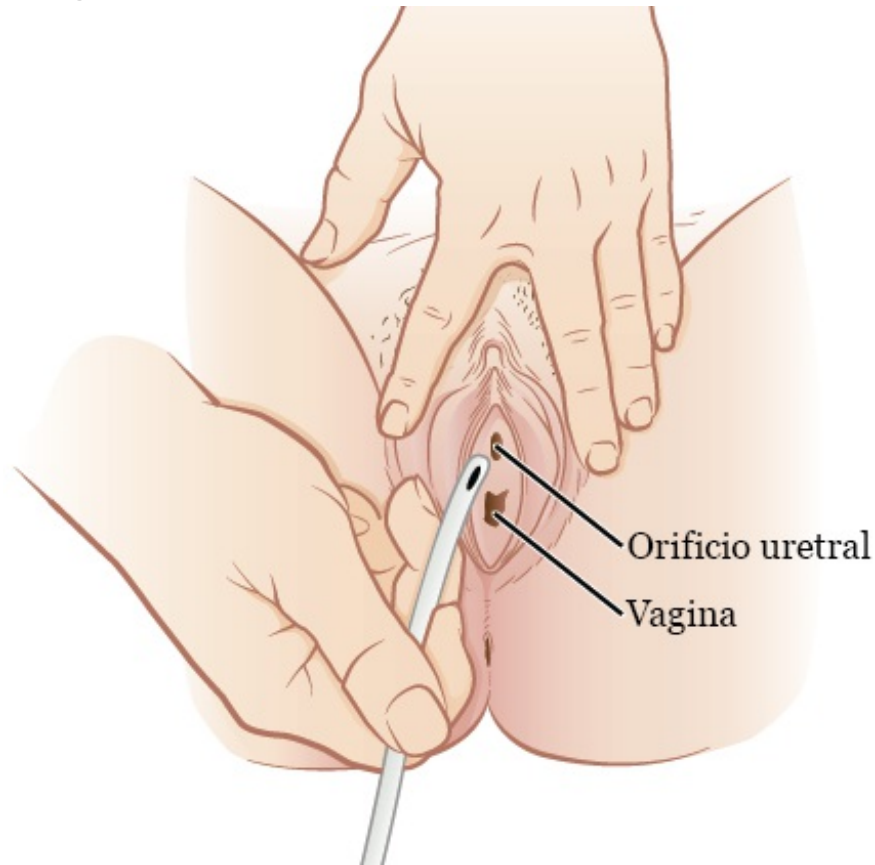


Figura 2. Inserción del catéter

9. Empuje el catéter hasta que la orina comience a drenar. Mantenga el catéter en su lugar hasta que no drene más orina.
10. Cuando el drenaje se haya detenido, extraiga lentamente el catéter. Si ha usado un tampón o un pañuelo, quítelo.
11. Debe usar un nuevo catéter cada vez que se autocateterice. Si tiene que usar el mismo, asegúrese de limpiarlo con agua y jabón. Deje que se seque al aire sobre una superficie limpia. Una vez que esté seco, guarde

el catéter en un lugar limpio cubierto con una toalla de papel o en una bolsa de plástico hermética (tipo zip-lock).

12. Lávese las manos según las instrucciones que se brindaron en el paso 1.

Recuerde llevar siempre consigo un catéter extra para casos de emergencia.

Después de la autocateterización

- Puede sentir que tiene la uretra irritada después de la cateterización. Esto es normal.
- Durante la cateterización o después de ella puede haber un poco de sangrado.
 - La orina puede volverse de color naranja claro debido a esta sangre, así que beba un poco de agua. Esto enjuagará la vejiga.
- Debe usar un nuevo catéter cada vez que se autocateterice. El enfermero le indicará cómo obtener nuevos catéteres para su próxima cateterización. Si no tiene otra opción, puede reutilizar el mismo catéter, pero es mejor usar uno nuevo.

Cuándo llamar a su proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Temperatura de 101 °F (38.3 °C) o superior
- Escalofríos
- Dolor pélvico
- Dolor en los costados del cuerpo, donde se encuentran las costillas
- Problemas para insertar o retirar el catéter
- Náuseas (una sensación de que va a vomitar)
- Vómito
- Alguna pregunta o inquietud

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Self-Catheterization for Females - Last updated on January 4, 2021

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center