

# Su cuidado en casa: Manejo de su sonda urinaria

Está por salir del hospital con algo adicional, una sonda urinaria. Es posible que tenga dudas sobre la sonda y cómo manejarla en casa. Mi amigo y yo vamos a ayudarlo y le daremos algunos tips sobre cómo prevenir que la sonda lo irrite y le provoque una infección.

Una sonda urinaria es un tubo esterilizado que se introduce por la uretra (la abertura de su vejiga que está por fuera) para drenar orina cuando no puede hacerlo usted mismo. La sonda tiene un pequeño globo que está lleno de líquido, para mantenerlo en su lugar adentro de su cuerpo.

Al llegar a casa una de las primeras cosas que tendrá que saber, es cómo asegurarse de que la sonda está funcionando. Primero, revise el tubo varias veces al día. Si está torcido el tubo, enderézelo y muévelo para asegurarse que está drenando. Mantenga siempre la bolsa de la sonda a un nivel más bajo de su cintura y no permitir que toque el suelo. Nunca se siente ni se acueste en el tubo, y asegúrese que no está en una posición que podría causar que usted o alguien, incluso su mascota, se pudieran tropezar.

No desconecte la sonda más de lo absolutamente necesario. Beba mucha agua, a menos que su equipo profesional de la salud le haya indicado lo contrario. Esto ayuda a mantener el flujo de orina. Si está tomando cualquier medicina, siga las instrucciones con cuidado.

Debe limpiar su sonda a diario o con más frecuencia si es necesario. Va a necesitar una toalla chica y una toalla de manos limpia, jabón suave, agua calientita y un recipiente limpio o un lavabo. Primero, lávese las manos bien con agua y jabón, asegurándose de limpiarse bien entre los dedos y debajo de las uñas. Si otra persona lo ayuda, entonces también se deben lavar las manos y usar guantes médicos.

Después, remoje la toallita en agua tibia y jabón. Con cuidado lave todo alrededor del área de entrada de la sonda. Las mujeres deben limpiarse de adelante hacia atrás. Los hombres deben limpiarse de la punta del pene y en dirección hacia el cuerpo. Enjuague la toallita bien y después ponga más jabón. Ahora, con cuidado lávese la parte superior de las piernas y el trasero. Enjuáguese y séquese a palmaditas con una toalla limpia. Puede usar un lubricante a base de agua en el área por donde entra la sonda. No use vaselina ni otras cremas, polvos o aerosoles cerca de ésta área.

Si asegura la sonda a su cuerpo esto hace que esté más cómodo y va a ayudar a prevenir una infección. Ya sea que use una tira o cinta adhesiva con su sonda, debe asegurarse que no está demasiado apretada ni tampoco tan floja que permita que se mueva. Las mujeres deben asegurar la sonda a uno de los muslos. ¿Y los hombres? Deben asegurar la sonda a su abdomen o al muslo.

Debe vaciar la bolsa de drenaje cuando se llene a la mitad o dos terceras partes. No permita que se llene por completo, porque esto puede irritar su uretra y aumentar la posibilidad de que se regrese la orina, o que la bolsa se

# Su cuidado en casa: Manejo de su sonda urinaria

rompa y gotee.

Empiece por lavarse muy bien las manos con agua y jabón. Si alguien lo está ayudando, esta persona también debe lavarse bien las manos y usar guantes médicos. Sostenga el tubo de drenaje sobre el inodoro. Abra la pinza del tubo y permita que drene la bolsa, con cuidado de no tocar la punta de la sonda, ni permitir que la sonda toque el inodoro. Una vez que esté vacía la bolsa, limpie la punta del tubo de drenaje con un algodón con alcohol. Para terminar, cierre el tubo.

Es posible que tenga que cambiar su sonda después de unas cuantas semanas. Su doctor o enfermera harán esto o le enseñarán cómo hacerlo. Tal vez el problema más común y serio de la sonda es el riesgo de una infección. Es importante que recuerde que entre menos abra o desconecte la bolsa de drenaje, tendrá menos probabilidad de tener una infección de las vías urinarias.

Llame a su doctor si tiene cualquier indicio de una infección: su orina huele mal, está turbia, o tiene color diferente, fiebre o escalofrío, dolor en los flancos, parte baja de la espalda o cerca de la sonda, una sensación de ardor o dolor en la vejiga o en la pelvis, o tal vez no se sienta bien, esté cansado, adolorido o le cuesta trabajo concentrarse.

También, debe llamar al doctor si: su bolsa de orina se llena más rápido de lo que es normal, la orina está goteando alrededor de la sonda, usted nota sangre, arenilla o piedras en su orina o cualquier cambio de color, o parece ser que su sonda está obstruida.

No tenga temor de hablar con su doctor si tiene cualquier duda o preocupación sobre el cuidado de su sonda. Sé que esto parece ser mucho, pero con la práctica va a poder dominarlo.