



Cateterismo intermitente limpio para personas con vulvas

Clean Intermittent Self-Catheterization for People with Vulvas (Spanish)

¿Qué es el cateterismo intermitente limpio (CIL)?

What is clean intermittent self-catheterization (CIL)?

El **cateterismo intermitente limpio (CIL)** es una forma de vaciar la vejiga mediante un **catéter** (un tubo delgado y flexible). Hará esto en horarios habituales según las instrucciones de su médico.

Clean intermittent self-catheterization (CIL) is a way to empty your bladder using a **catheter** (a thin, flexible tube). You will do this at regular times as instructed by your doctor.

¿Por qué necesito hacerme el CIL?

Why do I need to do CIC?

Usted necesita hacerse el CIL porque su vejiga no se vacía por completo, o no se vacía en absoluto, por sí sola.

You need to do CIC because your bladder does not empty completely, or it does not empty at all, on its own.

- Algunas personas solo necesitan hacerse el CIL durante un período breve (por ejemplo, inmediatamente después de una cirugía de vejiga). Algunas condiciones pueden requerir que una persona se haga el CIL por un período de tiempo más largo.

Some people only need to do CIC for a short time (for example, right after bladder surgery). Some conditions may require a person to do CIC for a longer period of time.

- Hacerse el CIL lo ayudará a mantener la vejiga vacía y disminuirá las posibilidades de infecciones.

Doing CIC will help you keep your bladder empty and decrease the chances of bladder infection.

- Algunas personas se hacen el CIL en lugar de usar un catéter de drenaje continuo.

Some people do CIC instead of wearing a continuously draining catheter.

¿Con qué frecuencia necesito hacerme el CIL?

How often do I need to do CIC?

- Su proveedor de atención médica le informará con qué frecuencia debe hacerse el CIL. Es posible que algunas personas necesiten usar un catéter de 2 a 4 veces al día, y otras necesitarán hacer el CIL cada 4 a 6 horas.

Your health care provider will let you know how often you need to do CIC. Some people may need to catheterize 2-4 times a day, and others will need to catheterize as often as every 4-6 hours.

- Cuando llegue el momento de vaciar su vejiga, es posible que tenga una sensación de saciedad o que sienta la necesidad de orinar (hacer pis) pero no pueda hacerlo. Hay algunos pacientes que saben que necesitan vaciar la vejiga porque se sienten impacientes, sudan, tienen escalofríos o dolor de cabeza.

When it is time to empty your bladder, you may have a feeling of fullness or you may feel the need to urinate (pee) but you aren't able to. There are some patients who know they need to empty their bladder through signs like feeling restless, sweating, chills, or getting a headache.

- Generalmente, deberá realizarse el cateterismo con suficiente frecuencia para mantener la cantidad de orina (pis) que drena del catéter por debajo de las 10 a 14 onzas.

Generally, you will need to catheterize often enough to keep the amount of urine (pee) you drain from the catheter below 10-14 ounces.

- Es importante que programe una rutina para hacerse el CIL. Es posible que le demos un “diario de la vejiga”, donde hará un seguimiento de la hora en que orina o usa el catéter y cuántas onzas de orina drenó (ya sea al orinar o al realizar el cateterismo).

It is important that you get into a routine with your CIC. We may give you a “bladder diary,” where you will keep track of the time you pee or catheterize and how many ounces of urine has drained (with either peeing or catheterizing).

- Una vez que tenga una buena rutina, no necesitará seguir midiendo su orina. Esto podría llevar varias semanas o varios meses. Cada persona es diferente. Su médico le avisará cuándo puede dejar de medir su orina.

After you get into a good routine, you won’t need to continue to measure your urine. This could take several weeks or several months. Everyone is different. Your doctor will let you know when you can stop measuring your urine.

¿Qué suministros necesitaré para el CIL?

What supplies will I need for CIC?

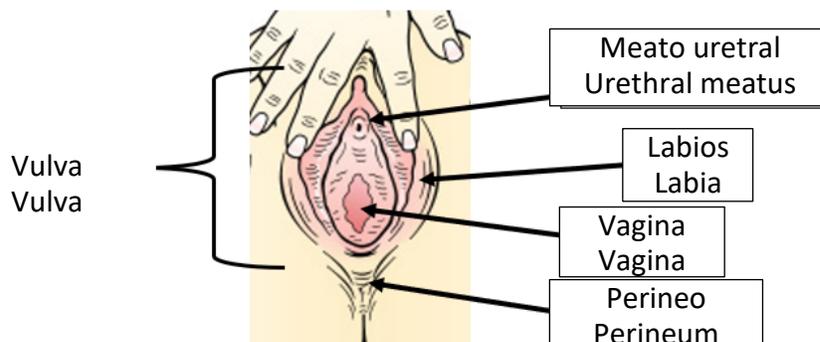
- Un catéter (que le recetará su médico)
A catheter (that will be prescribed by your doctor)
- Un recipiente de almacenamiento limpio y seco para guardar el catéter (si se va a volver a usar)
A clean, dry storage container to store the catheter (if it is being reused)
- Gel lubricante soluble en agua, como el gel K-Y® (no use gel de petróleo como Vaseline®)
Water-soluble lubricating jelly, such as K-Y® Jelly (do not use petroleum jelly like Vaseline®)
- Una toallita húmeda o un paño para limpiar el perineo
A moist towelette or a washcloth to clean the perineum

- Jabón líquido antibacteriano sin crema hidratante ni perfume y agua
Liquid antibacterial soap without moisturizer or perfume, and water
- Un inodoro, urinario, bolsa o lavabo para drenar y medir la orina
A toilet, urinal, bag, or basin for draining and measuring the urine
- Un pequeño espejo para ayudarlo a encontrar el meato uretral
(esto es opcional)
A small mirror to help you locate the urethral meatus (this is optional)
- Una superficie limpia para colocar sus suministros
A clean surface to place your supplies on

Partes del cuerpo que debe conocer para realizarse el CIL:

Body parts to know for CIC:

- **Vulva:** toda el área genital, incluyendo los labios, el meato uretral y la vagina.
Vulva: the whole genital area, including the labia, urethral meatus, and vagina.
- **Meato uretral:** la abertura de la uretra que conduce a la vejiga.
Urethral meatus: the opening to the urethra which leads to the bladder.
- **Perineo:** el área entre la vulva y el ano.
Perineum: the area between the vulva and the anus.
- **Labios:** los pliegues de piel alrededor del meato uretral y la vagina.
Labia: the folds of skin around the urethral meatus and vagina.



¿Cómo me hago el cateterismo intermitente?

How do I catheterize myself?

Cómo empezar:

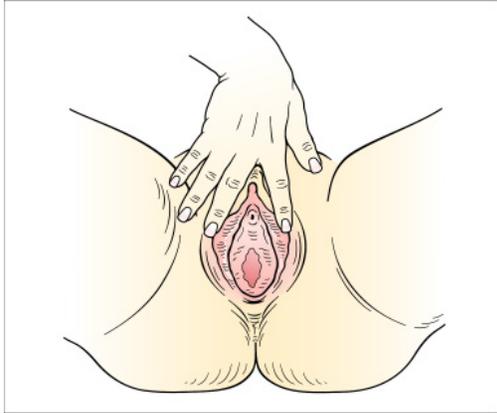
Getting started:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón y séquese con una toalla limpia.
Wash your hands with warm water and soap, and dry with a clean towel.
2. Coloque sus suministros sobre una superficie limpia y a su alcance.
Place your supplies on a clean surface within reach.
3. Abra el paquete del catéter y coloque el gel soluble en agua en la punta del catéter.
Open the catheter package and put the water-soluble jelly on the tip of the catheter.
4. Siéntese y póngase en una posición donde las rodillas queden separadas, inclinándose ligeramente hacia atrás. También puede pararse frente al inodoro, con un pie sobre el asiento del inodoro.
Sit and position yourself so that your knees are apart, leaning back slightly. You may also stand facing the toilet, with one foot up on the toilet seat.
5. Limpie su perineo de adelante hacia atrás (usando jabón antibacteriano en un paño o con una toallita húmeda).
Clean your perineum from front to back (using the antibacterial soap on a washcloth, or with a moist towelette).

Pasos para el cateterismo:

Steps for catheterization:

1. Con una mano, separe los labios.
With one hand, spread your labia apart.



2. Encuentre el meato uretral. Puede usar un espejo o puede encontrarlo usando la yema del dedo.

Locate the urethral meatus. You can use a mirror, or you can find it by feeling with your fingertip.

- Si usa un espejo, colóquelo entre sus muslos y acomódelo según sea necesario para que pueda ver.

If you are using a mirror, place the mirror between your thighs and adjust it as needed so you can see.

- Si no usa un espejo, mantenga los labios vaginales separados con el dedo índice y el anular. Después, busque el meato uretral con el dedo medio de la misma mano.

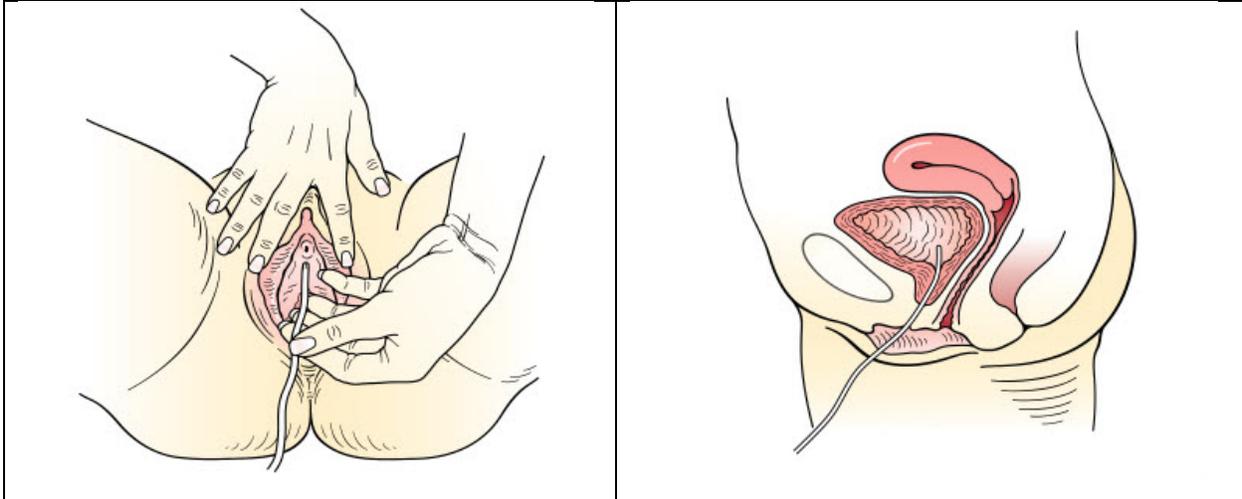
If you are not using a mirror, hold the labia apart with your pointer finger and ring finger. Then find the urethral meatus with the middle finger of the same hand.

3. Con la otra mano, inserte lenta y suavemente el catéter en el meato uretral hacia arriba. Asegúrese de que el extremo del catéter esté colocado correctamente para que el recipiente de orina (inodoro, urinario, bolsa o lavabo) recoja la orina.

Using your other hand, slowly and gently insert the catheter into the urethral meatus in an upward direction. Make sure that the end of the catheter is positioned properly for the urine container (toilet, urinal, bag, or basin) to collect urine.

Department of Urology

Clean Intermittent Self-Catheterization for People with Vulvas (Spanish)



4. Una vez que vea fluir la orina, inserte el catéter una pulgada más.
Once you see urine flow, insert the catheter one more inch.
5. Mantenga el catéter en su vejiga hasta que la orina deje de fluir.
El recipiente de orina debe estar más bajo que la vejiga para ayudar con el drenaje de la orina.
Keep the catheter in your bladder until the urine stops flowing. The urine container should be lower than your bladder to help with urine drainage.
6. Una vez que se detenga el flujo de orina, quite lentamente el catéter.
Deténgase cada vez que vea más flujo de orina, para que pueda vaciar completamente la vejiga.
Once the urine flow stops, slowly remove the catheter. Stop each time you see more urine flow, so you can completely empty the bladder.
7. Si usa un catéter de un solo uso, puede desecharlo. Si no usa un catéter de un solo uso (que significa que volverá a usar el mismo catéter), colóquelo en un recipiente de almacenamiento limpio y seco y límpielo. Su proveedor de atención médica le dará instrucciones sobre cómo cuidar y almacenar adecuadamente los catéteres.
If you are using a single-use catheter, you can throw out the catheter. If it is not a single-use catheter (meaning that you are reusing the same catheter), place the catheter in a clean, dry storage container and clean it.

Your health care provider will give you instructions on properly caring for and storing catheters.

8. Limpie su perineo de adelante hacia atrás para quitar cualquier exceso de lubricante.

Wipe your perineum from front to back to clean off any extra lubricant.

9. Cuando haya terminado por completo, lávese las manos con agua y jabón.

When you're completely finished, wash your hands with soap and water.

Cosas importantes para recordar para realizarse el CIL:

Important things to remember for CIC:

- Cuando salga de casa, lleve varios catéteres con usted (así tendrá uno disponible si necesita realizarse el cateterismo más de una vez).

When you are leaving home, take several catheters with you (so you will have one available if you need to catheterize more than once).

- Asegúrese de seguir las instrucciones de su médico sobre cómo hacerse el CIL.

Make sure to follow your doctor's instructions for how to catheterize.

- Lávese siempre las manos antes y después de realizarse el cateterismo intermitente.

Always wash your hands before and after self-catheterization.

- Si su rutina es usar el catéter cada 3 o 4 horas, asegúrese de que su primer cateterismo sea a primera hora de la mañana y el último cateterismo sea justo antes de acostarse.

If your routine is to catheterize every 3-4 hours, make sure your first catheterization is first thing in the morning and your last catheterization is just before you go to bed.

- Si regularmente obtiene cantidades de orina de más de 14 onzas durante su primer CIL por la mañana, debe realizarse el cateterismo una vez durante la noche. Es posible que necesite configurar una alarma para despertarse durante la noche para hacerse un CIL.

If you are regularly getting urine amounts of more than 14 ounces during your first CIC in the morning, you should catheterize once during the night. You may need to set an alarm to wake yourself up for CIC during the night.

- Tomar suficientes líquidos es importante para la salud de la vejiga. No tome menos líquido para disminuir su necesidad de realizarse el cateterismo.

Drinking enough fluids is important for bladder health. Do not drink less fluid to decrease your need for self-catheterization.

- Llame a su médico si tiene problemas para mover el catéter hacia la vejiga. Call your doctor if you have trouble moving the catheter into your bladder.
- No presione su vejiga hacia abajo para vaciarla. Su vejiga drenará por la gravedad. Una fuerte presión sobre la vejiga puede hacer que la orina regrese a los riñones.

Do not press down on your bladder to empty it. Your bladder will drain by gravity. Hard pressure on your bladder may push your urine back into your kidneys.

¿Con quién me comunico si necesito más información?

Who do I contact if I need more information?

- Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el Departamento de Urología de Michigan Medicine (Michigan Medicine Department of Urology) al (734) 936-7030 de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

If you have any questions, please contact the Michigan Medicine Department of Urology at (734) 936-7030 on Monday through Friday between 8:00 AM - 5:00 PM.

- Después del horario de atención o los fines de semana, llame al (734) 936-6267 y solicite hablar con el residente de urología de guardia. After business hours or on weekends, please call (734) 936-6267 and ask to speak with the urology resident on call.

¿A qué debo estar atento?

What do I need to watch for?

Signos de infección:

Signs of infection:

Llame a su médico si tiene alguno de estos signos de una posible infección:

Call your doctor if you have any of these signs of a possible infection:

- Orina con mal olor
Bad-smelling urine
- Orina turbia
Cloudy urine
- Cambio en el color de la orina o sangre en la orina
Change in the color of your urine, or blood in your urine
- Fiebre de 101° F o más
Fever of 101° F or higher

Además de llamar a su médico, aumente la ingesta de líquidos si tiene alguno de estos síntomas. Recuerde que también deberá aumentar la cantidad de veces que se hace el cateterismo.

Along with calling your doctor, increase your fluid intake if you have any of these symptoms. Remember that you will need to increase the number of times you catheterize yourself as well.

Preocupaciones más urgentes:

More urgent concerns:

Para las personas con una lesión de la médula espinal alta o una vejiga demasiado llena también puede causar presión arterial extremadamente alta y dolor de cabeza. Esto puede generar complicaciones graves. Si tiene una lesión en la médula espinal alta y tiene un fuerte dolor de cabeza, vacíe la vejiga inmediatamente.

For people with a high spinal cord injury, a bladder that is too full can also cause extremely high blood pressure and headache. This can lead to severe complications. If you have a high spinal cord injury and get a severe headache, empty your bladder immediately.

- Si va a la sala de emergencias (ER), pídale al médico de la sala de emergencias que se comuniquen con el residente de urología de Michigan Medicine de guardia para obtener ayuda.

If you go to the emergency room (ER), please ask the ER doctor to contact the Michigan Medicine urology resident on call for support.

Descargo de responsabilidad: Este documento contiene información o materiales de instrucción desarrollados por la University of Michigan (U-M) Health para el paciente habitual con su condición. Es posible que contenga enlaces a contenido en línea que no fue creado por U-M Health, por el que U-M Health no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza el consejo médico de su proveedor de atención médica porque su experiencia puede diferir de la del paciente habitual. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre este documento, su condición o el plan de tratamiento.

Autor: Opal Patricia Lesse, MSN FNP-BC DNP

Revisores: Deb Spilak, RN, Ruti Volk, MSI AHIP, Courtney Meagher, BSN RN CPN, Laura Hailes, BSN RN CPN, Shannon Johnson, BSN RN

Editado por: Brittany Batell, MPH MSW

Educación para el paciente de [U-M Health](#) tiene licencia según una [licencia pública internacional de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última revisión 03/2024

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition, or your treatment plan.

Author: Opal Patricia Lesse, MSN FNP-BC DNP

Reviewers: Deb Spilak, RN, Ruti Volk, MSI AHIP, Courtney Meagher, BSN RN CPN, Laura Hailes, BSN RN CPN, Shannon Johnson, BSN RN

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 03/2024