



Pediatric Urology Nurses Specialists
(Enfermeros especialistas en urología pediátrica)
500 Cummings Center, Suite 4550
Beverly, MA 01915
978.927.8330
www.punsonline.org

Los profesionales pediátricos podrán solicitar copias adicionales de este folleto comunicándose con la Oficina administrativa de PUNS al 978.927.8330 o por correo electrónico a admin@punsonline.org.



Con el respaldo de un subsidio educativo restringido de Hollister Incorporated.

© 2015 12_15_500



TU PROPIO CUIDADO

Guía de uso de sonda para niñas

Nota para los padres

Enseñar a su hija a colocarse una sonda es un paso importante en su desarrollo. Además de ayudarle a aumentar sus responsabilidades, es un gran impulso de confianza a medida que madura y desea la independencia que todos los niños quieren tener. Poder cuidar de su propio cuerpo le da más libertad para ser ella misma.

Aprender nuevas técnicas puede ser un desafío tanto para los padres como para los niños. Es natural preguntarse cuándo estará su hija lista para el autosondaje. La buena noticia es que si su hija puede sostener un lápiz y escribir su nombre, tendrá la habilidad necesaria para dar este paso. Ella puede hacerlo. Y ustedes también.

Incluso cuando los niños ya aprendieron los pasos para el autosondaje, llevar un control del tiempo puede ser engañoso. Los recordatorios amables de parte de un adulto o la ayuda para configurar una alarma en su teléfono o reloj podrían resultar muy útiles.

Como siempre, si tienen preguntas acerca de la creación de un plan para su hija, pidan ayuda a su equipo de urología pediátrica.

HACIENDO LO MISMO DE MANERA DIFERENTE

Todo el mundo va al baño. Puedes decir hacer pipi o ir al baño. Eso es lo que tu enfermero o médico probablemente llamen "orinar".

No todo el mundo va al baño de la misma manera. Algunas personas usan directamente el inodoro. Otras, como tú, deben usar una sonda.

La sonda simplemente te ayuda a hacer pipi para que no se llene demasiado tu vejiga. Evitar que tu vejiga se llene demasiado te ayuda a mantenerte sana.

Hasta ahora otras personas, como tus padres, otros familiares y los enfermeros te han ayudado con la sonda. Ahora que estás creciendo, llegó el momento de aprender a hacer esto por ti misma.

.....
**¿No sería fantástico cuidar de ti misma?
Piensa en todo lo que puedes hacer con tus amigos.**

DATO DIVERTIDO:

Si puedes escribir tu nombre con un bolígrafo o un lápiz, ya tienes todas las habilidades necesarias para usar tu sonda tú solo.



¿POR QUÉ no funciona mi vejiga?

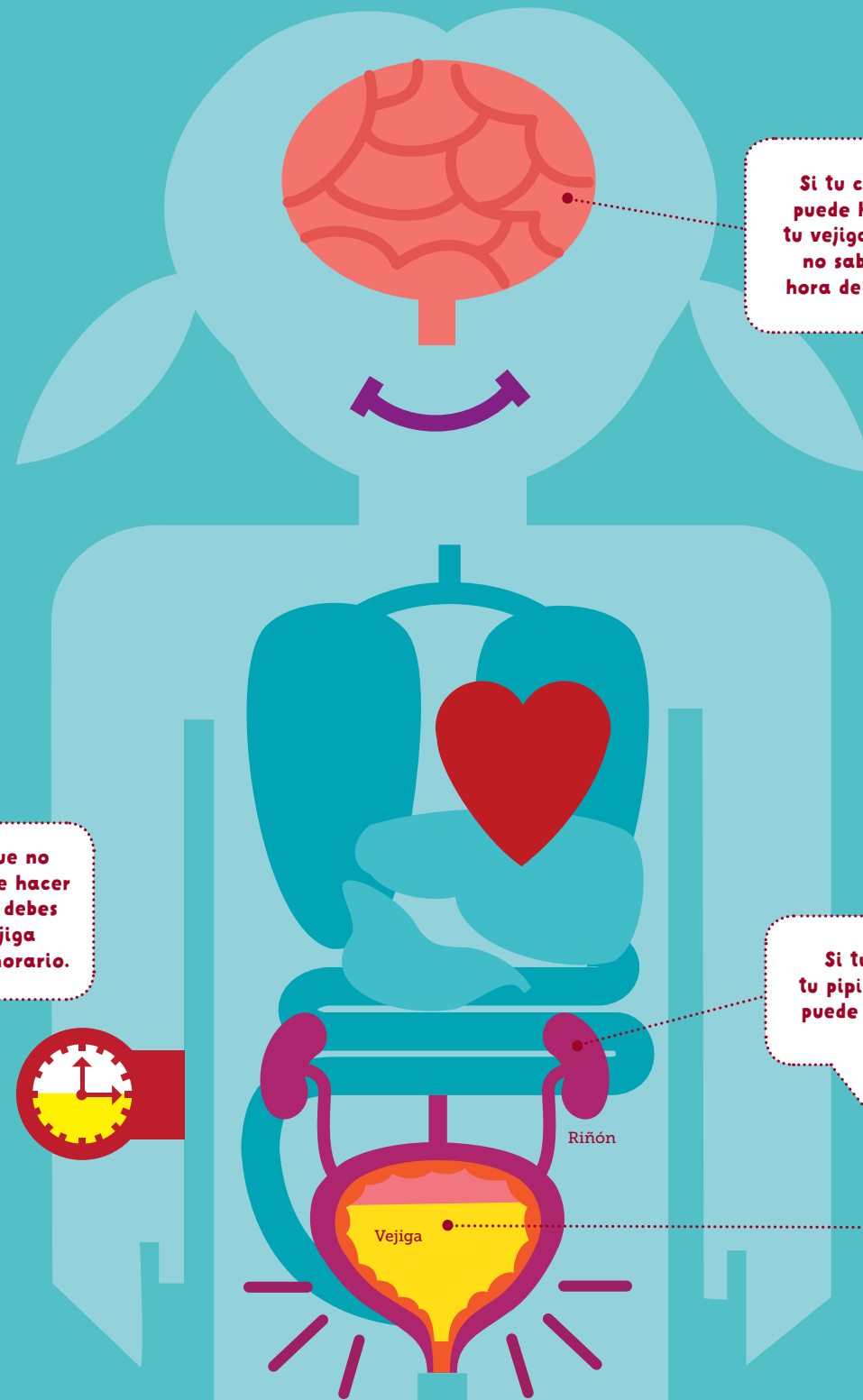
Tu vejiga es un órgano que habla con tu cerebro.

Cuando comes y bebes, los nutrientes que tu cuerpo necesita se absorben en tu torrente sanguíneo. Tus riñones son un filtro que decide lo que necesitas y lo que no. El líquido que tu cuerpo no puede usar entra en tu vejiga.

Cuando la vejiga está llena, le avisa a tu cerebro que es hora de hacer pipi. Si usas una sonda, es porque la conexión entre tu cerebro y tu vejiga no está funcionando.

Son muchos los motivos por los que los niños y los adultos necesitan usar sondas que los ayuden a vaciar sus vejigas. **¡No estás solo!**

¡MUY IMPORTANTE! Cuidar de tu vejiga significa asegurarte de vaciarla en un horario regular para que no se llene demasiado.



Si tu cerebro no puede hablar con tu vejiga, tu cuerpo no sabrá que es hora de hacer pipi.

Si no vacías tu vejiga con la sonda, podría llenarse demasiado. Cuando está llena, la orina no tiene a dónde ir y genera una presión sobre la vejiga que puede lastimarte los riñones.

La orina en los riñones puede hacer que te enfermes. Puede provocarte fiebre, una infección y hasta puedes acabar en el hospital. ¡Tu sonda te ayuda a asegurarte de que eso no pase!

Es probable que no sientas ganas de hacer pipi, y por eso debes vaciar tu vejiga respetando un horario.

Si tu vejiga se llena demasiado, tu pipi se queda en los riñones. Y eso puede hacer que te enfermes mucho.

Tu vejiga y tu cerebro no pueden hablarse. Por eso, tu vejiga necesita la ayuda de una sonda para que salga la pipi.



¡Hola! Soy un reloj. Y soy amigo de tu vejiga. Te ayudo a acordarte de usar la sonda, para que te mantengas sano.

7:00 am
¡Haz pipi!

8:00 am
DESAYUNO

HACER TIEMPO + RESPETAR LOS TIEMPOS

Tu vejiga no puede decirle a tu cerebro cuándo es hora de ir al baño. Si dejas pasar demasiado tiempo, podrías enfermarte. Es importante respetar un horario fijo para usar tu sonda. Cada cuatro horas es una buena guía. Tu enfermero te ayudará a crear el horario adecuado para ti.

9:00 am COMIENZA LA ESCUELA

10:00 am RECREO

Noon ALMUERZO

11:00 am
¡Haz pipi!

1:00 pm MANUALIDADES

2:00 pm BIBLIOTECA

Con cuatro horas entre vaciados, tendrás tiempo suficiente para estar con tus amigos, ir al centro comercial, jugar a algún juego o ver una película sin perderte de nada.

Y si sabes que vas a estar en eventos más largos, puedes ajustar tu horario de acuerdo a eso.

3:00 pm
¡Haz pipi!

4:00 pm PRÁCTICA DE MÚSICA

En algunas ocasiones, no querrás ir al baño, como cuando te estés divirtiendo o estés ocupado en la escuela.

5:00 pm CENA

Pero incluso tus amigos que no usan sonda deben parar para ir al baño. Como usas sonda tal vez demores un poco más al ir al baño, pero cuanto más practiques, mejor lo harás.

7:00 pm
¡Haz pipi!



CINE

6:00 pm DIVERSIÓN CON AMIGOS

Recuerda:
es preferible perderte unos momentos del juego y mantenerte sano.



4 PASOS

PARA EL AUTOSONDAJE

¿Listo para aprender? Debes aprender cuatro pasos. Al principio tal vez parezca demasiado. Pero no te preocupes. Siempre podrás obtener ayuda, y muy pronto aprenderás cómo se hace.



PASO
2

¡Límpiate!

Mantenerte limpia te ayuda a protegerte contra las infecciones.

Es muy importante que mantengas tu mano, tu entrepierna por donde sale el pipi y la sonda limpias cuando introduzcas la sonda. Lávate las manos con agua y jabón o con una toallita desinfectante antes de desenvolver la sonda. Intenta no tocar el inodoro, pomos de puertas ni grifos después de lavarte.

Antes de introducir la sonda, puedes usar un lubricante para que esté más resbalosa y sea más fácil ponerla. Ten cuidado porque la sonda podría resbalarse de las manos.

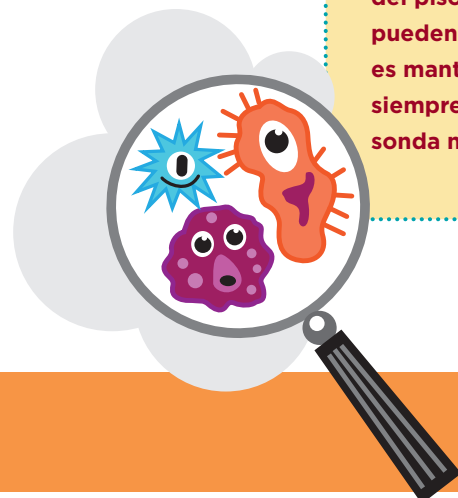
Si se te cae la sonda, podría entrar en contacto con gérmenes que pueden enfermarte.

Si se te cae, vuelve a lavarte las manos y usa una sonda nueva.



¡IMPORTANTE!

Los gérmenes de tus manos, del piso o del mostrador pueden enfermarte. El truco es mantenerse limpio. Lávate siempre y comienza con una sonda nueva.



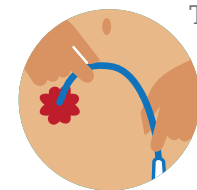
PASO
3

¡Introduce la sonda!

Después de haberte lavado las manos y de haber sacado la sonda de su envoltorio y lubricarla, es hora de introducirla.

- Siéntate cómodamente en el inodoro para que sea fácil dejar salir tu pipi. También puedes quedarte en tu silla de ruedas, si usas una.
- Desliza con cuidado la sonda dentro del agujerito por donde haces pipi (uretra). Hazlo lentamente. A veces, respirar hondo puede ayudarte a relajar los músculos.
- Asegúrate de que el otro extremo esté dentro del inodoro o conectado a una bolsa de recolección. Cuando la sonda esté completamente introducida, tu vejiga comenzará a vaciarse.

¿Haces pipi de un modo algo diferente?



Tal vez te hayan operado para hacerte un agujerito en la panza. Este agujerito se llama estoma. Para vaciar tu vejiga, introduces la sonda en tu estoma en vez de en la uretra.



PASO
4

Vaciado completo

Cuando deje de salir pipi hacia el inodoro o la bolsa de recolección, comienza a retirar la sonda lentamente.

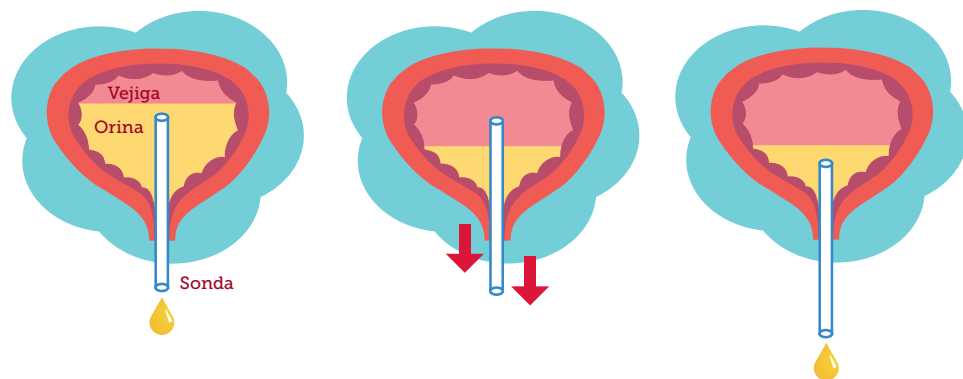
Si empieza a salir más pipi, deja de tirar de la sonda y espera que la pipi se acabe.

Cuando deje de salir pipi, jala lentamente la sonda hasta sacarla completamente. Deséchala, limpia tu entrepierna por donde salió la pipi (o la zona alrededor del estoma) con una toallita húmeda y lávate las manos.

Ya está. ¡Lo lograste!

¿Por qué sale más cuando empiezo a sacar la sonda?

La sonda entra a la vejiga por abajo. Si la sonda está demasiado arriba, la pipi no llega hasta ella para salir. Si jalas la sonda un poquito hacia abajo, la pipi saldrá cuando la sonda vuelva a sumergirse en ella. Es por eso que es buena idea ir despacio y asegurarte de que haya salido toda la pipi antes de terminar.



CONVERTIRTE EN UN EXPERTO

Muy pronto sabrás todo lo que necesitas saber sobre tu sonda y el vaciado de tu vejiga. Hasta entonces, es normal que tengas preguntas o sientas dudas. Estás aprendiendo algo nuevo. Ten paciencia. Y recuerda que no estás solo.

¿Debo configurar mi alarma para vaciar la vejiga a mitad de la noche?

Como mientras duermes no comes ni bebes, los riñones producen menos pipi. Lo que se acumula en tu vejiga por lo general puede esperar hasta que te levantes por la mañana. Pero puede ser útil que evites beber grandes cantidades de líquido antes de irte a acostar y recuerda siempre hacer pipi antes de irte a dormir.

Me da miedo probar algo nuevo.

Puede que al principio la sonda se sienta rara, pero la práctica hace la perfección. A veces respirar hondo te ayudará a relajarte; es como cuando vas a soplar las velas de tu cumpleaños.

Encuentra más respuestas a tu pregunta en la siguiente página...

He notado que tengo un poquito de pipi en mi ropa interior entre visitas al baño.

Esto puede pasar a veces. Asegúrate de no esperar demasiado para vaciar tu vejiga. Recuerda que lo más importante es respetar tu horario para usar la sonda. Si notas más goteo de lo habitual, díselo de inmediato a uno de tus padres o a tu tutor.

¡NOTICIA DE ÚLTIMO MOMENTO!

Dile de inmediato a tu mamá, a tu papá, a tu tutor o a tu enfermero si notas alguno de estos signos:

- Sensación de ardor al hacer pipi
- Sangre en tu pipi
- Sientes necesidad de hacer pipi con más frecuencia de lo habitual o sientes presión en el cuerpo

¿Debo decir a las personas que uso una sonda?

Solo si lo deseas. Es buena idea decirle a tu maestra o a la enfermera de la escuela acerca de tu rutina especial para hacer pipi. Podrán estar disponibles para ayudarte si lo necesitas.

A algunos niños les gusta decírselo a sus amigos y a otros no. No hay una respuesta correcta. Nadie podrá darse cuenta que haces pipi con una sonda con tan solo mirarte. Si quieres decirlo o no depende de tí.

¡FELICITACIONES! Ahora sabes cómo usar tu sonda. Al practicarlo todos los días lo harás cada vez mejor. A medida que te sientas más cómodo usando tu sonda, podrás hacer muchas cosas nuevas tú solo. ¡Sigue adelante con el buen trabajo!