

## RECOMENDACIONES GENERALES

### ALIMENTACION:

- Debe de ingerir, si no existe contraindicaciones por su médico, al menos 2-3 litros de líquidos al día (agua, zumos, infusiones,).
- Seguir una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, evitando en lo posible el estreñimiento.



- Sea moderado en el consumo de café, té, alcohol y bebidas gaseosas.



- Evite el consumo de alimentos que modifican el olor de la orina como son: espárragos, coliflor, repollo,...



### ACTIVIDAD FISICA

- El hecho de ser portador de una sonda vesical no supone ninguna limitación para realizar las actividades de la vida diaria.
- Debe de evitar aquellas actividades que puedan ocasionalmente provocar accidentes, tales como tirones, arrancamientos; así como los esfuerzos físicos intensos
- Puede conducir vehículos extremando las precauciones para evitar accidentes con el tubo de la bolsa colectora

## COMO COLOCARSE LA BOLSA COLECTORA

En el varón le sugerimos el uso de calzoncillos tipo slip de algodón, ya que además de sujetar mejor, permiten llevar el pene hacia arriba sacando la sonda por la parte superior del mismo.

El sistema colector se puede llevar por debajo de la ropa, sujeto a la pierna. Existen en el mercado bolsas con sistema de anclaje a la pierna con velcro.

Al acostarse utilice bolsas de mayor capacidad, con el fin de facilitar el descanso. El tubo de conexión deberá pasar siempre por encima del muslo y la bolsa contenedora se fijará a la estructura de la cama con una "percha", con el fin de evitar desconexiones o tirones.

**SI TIENE ALGUNA DUDA CONSULTE CON EL PERSONAL DE ENFERMERIA ANTES DEL ALTA**

### REALIZADO POR:

JOSE ANTONIO GONZALEZ LIMA  
DUE UH. 1200

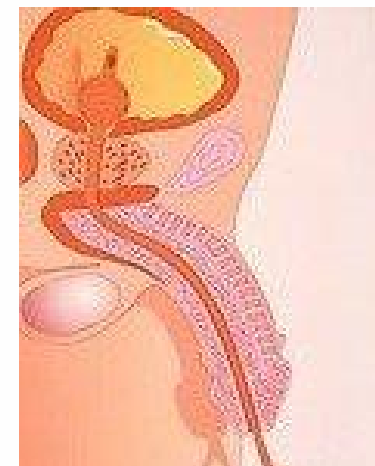
Carretera Nacional 340, Km 187  
29600 Marbella (Málaga)  
[www.hcs.es](http://www.hcs.es)



al alta

al paciente  
portador  
de sonda vesical

Recomendaciones



Empresa Pública Hospital Costa del Sol  
CONSEJERÍA DE SALUD

El **SONDAJE VESICAL** consiste en la introducción de un tubo delgado y flexible dentro de la vejiga para facilitar la salida de orina, retenida por diferentes causas.

Para garantizar su bienestar y evitar problemas debe de **seguir las recomendaciones** que le facilitamos a continuación:

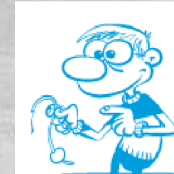
- Debe de llevar la **bolsa colectora** por **debajo** de la cintura
- Lávese las manos **antes y después** de manipular la sonda vesical
- Cambie la bolsa colectora siempre que esté llena y como mínimo c/ 8 h.
- Existen en el mercado bolsas colectoras que permiten el vaciado a través de un “grifo” en la parte inferior, evitando así la manipulación
- La bolsa colectora se puede llevar por debajo de la ropa, sujeta a la pierna, existiendo a tal fin dispositivos en el mercado.
- Debe de extremar la atención para evitar posibles **acodamientos** del tubo, **tirones** o **arrancamientos** accidentales de la sonda vesical.
- Las bolsas serán recetadas por su médico de familia, pudiéndolas adquirir en una farmacia. Al alta se le proveerá de algunas bolsas mientras las consigue.
- Recuerde que las sondas vesicales han de cambiarse periódicamente, para ello siga las indicaciones del personal de enfermería.



## SIGNOS DE ALERTA

Deberá de acudir a su centro de salud en el caso que detecte uno de los siguientes signos:

- Fiebre mayor de 38° C
- Dolor, enrojecimiento o supuración en la zona del meato urinario
- Salida de orina de forma frecuente, alre dedor de la salida de la sonda
- Cese brusco en la salida de orina a la bolsa, acompañado de fuerte dolos en la zona del bajo vientre.
- En caso de que la orina sea maloliente, tenga mucho sedimento o se observe de forma súbita y mantenida salida de sangre por la orina (normal los primeros días en los pacientes intervenidos de vejiga o próstata , o tratados de hematuria franca).
- En caso de salida accidental de la sonda vesical
- Cuando, según las recomendaciones al alta de su médico/enfermer@, le toque el cambio de sonda vesical por otra nueva.



## RECOMENDACIONES GENERALES

### HIGIENE:

- Lavarse las manos antes y después de tener contacto con la sonda vesical.
- Debe ducharse todos los días sin desconectar la sonda vesical de la bolsa colectora, haciendo hincapié en las zonas corporales en contacto con la sonda vesical, así como el tramo de sonda vesical que esté más en contacto con este punto.
- En el varón es imprescindible lavar toda la zona genital. No debe olvidar limpiar el pene y glande con agua y jabón. Tras el lavado, conviene retraer el prepucio y secarlo bien antes de volverlo a su posición.
- En la mujer el lavado genital, se realizará en sentido de delante hacia atrás.
- Tras defecar se limpiará la zona anal de delante hacia atrás.

