



## ***Educación del Paciente***

***Clínica de Medicina de Rehabilitación del UWMC/Clínica de Medicina de Rehabilitación de HMC***



# Autosondaje para hombres

*Cómo cateterizarse utilizando la técnica limpia*

**Este folleto da instrucciones paso a paso para que los hombres se introduzcan un catéter utilizando una técnica limpia.**

Cateterícese usted mismo cada 4 a 6 horas para mantener los volúmenes de su vejiga en aproximadamente 12 a 13 onzas (aproximadamente 1½ tazas). Este es el mejor volumen para mantener su vejiga y riñones saludables.

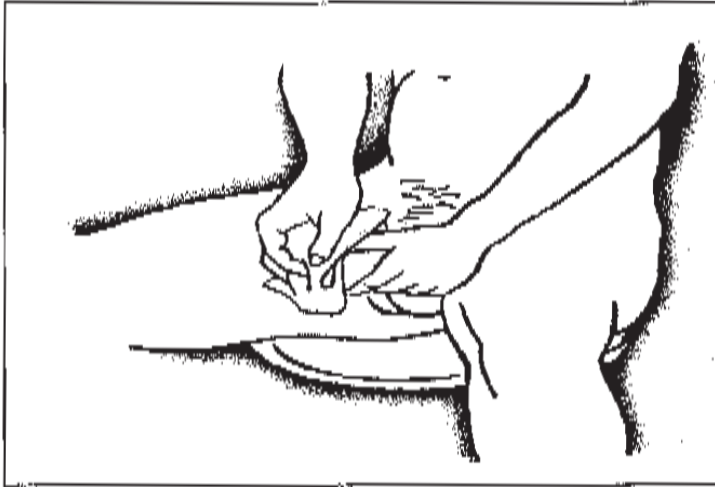
### **Pasos**

1. Reúna los suministros que necesitará:

- Toallitas que contengan desinfectantes; toallitas desechables; o una toallita enjabonada limpia y una toallita húmeda limpia para enjuagar
- Una toalla limpia y seca
- Un recipiente para la orina si no está utilizando el inodoro
- Un lubricante soluble en agua, tal como K-Y Jelly
- Un catéter (#14 francés o un catéter en su tamaño)

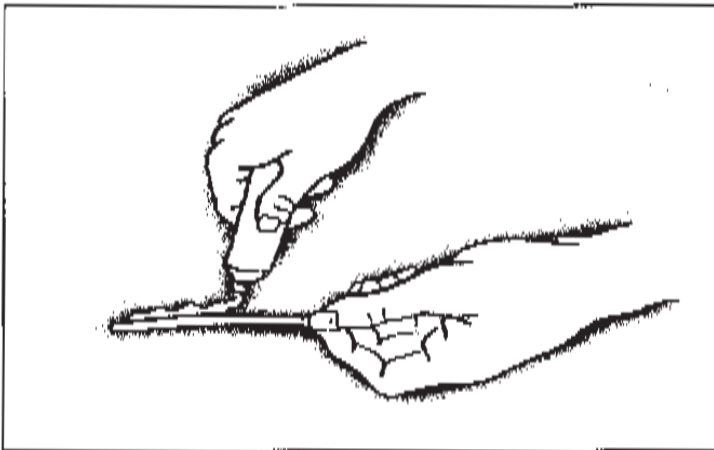
Puede utilizar un *coudè* (catéter con la punta angosta o en forma de codo) si su médico o enfermera le instruyeron que lo hiciera.

2. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 30 segundos. Puede utilizar desinfectante para manos si sus manos ya están limpias. **No** use solamente desinfectante si tiene las manos sucias. En lugar de eso use jabón y agua. Deje que sus manos se sequen completamente antes de comenzar a insertar el catéter.
3. Siéntese, párese o recuéstese de una manera que funcione para usted. Si está en la cama, coloque una toalla debajo de las caderas para proteger la ropa de cama.



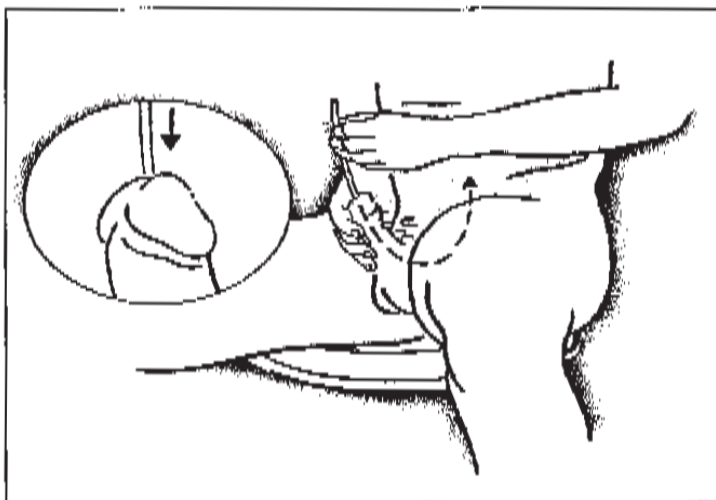
Paso 4

4. Lave la punta de su pene con una toallita desechable o con una toallita enjabonada. Enjuague con una toallita húmeda si está utilizando jabón.



Paso 5

5. Aplique el lubricante soluble en agua en el extremo del catéter que insertará. Lubrique aproximadamente 2 pulgadas del extremo del catéter. Si lubrica más que esto, tendrá dificultad para sostener el catéter con firmeza a medida que lo inserte. Nunca use gelatina de petróleo (como vaselina) como lubricante.

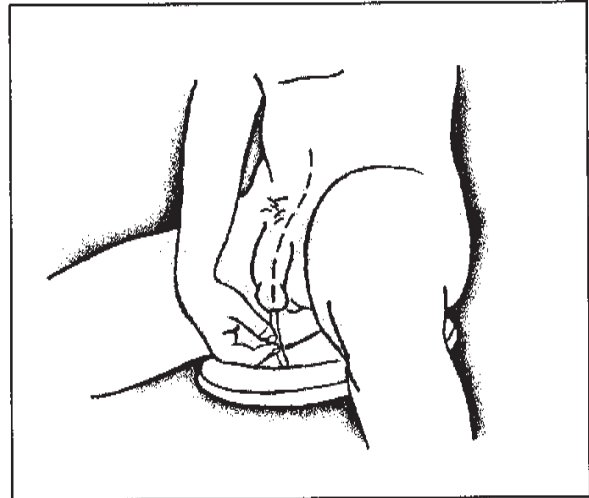


Pasos 6 y 7

6. Utilice la mano con la que no escribe para mantener derecho y hacia arriba el tronco de su pene. Esto hace más fácil la inserción del catéter.
7. Sostenga el catéter en la otra mano e insértelo dentro de su orificio urinario. Empuje aproximadamente 8 a 10 pulgadas hacia la vejiga. Cuando alcance la vejiga, la orina fluirá con facilidad. Luego empuje el catéter 1 pulgada más, para que su vejiga no se contraiga, y tire el catéter hacia afuera.

**IMPORTANTE:** Si siente alguna resistencia en parte del recorrido, **no** trate de empujar hasta el final de este. Haga una pausa, sostenga el catéter en el sitio y relájese respirando lenta y profundamente. Luego de un minuto, trate de hacer avanzar el catéter poco a poco. Si no puede insertarlo más, retírelo e intente nuevamente en aproximadamente 30 minutos. Si todavía tiene dificultad, suspenda el procedimiento y llame a su proveedor de atención a la salud. **Nunca fuerce el catéter**, ya que esto podría causar trauma o sangrado.

8. Cuando la orina comience a fluir, deje que su pene vuelva a su posición normal. Sostenga el catéter en su sitio hasta que su vejiga haya drenado. Cuando el flujo de orina comience a disminuir, retire poco a poco el catéter. A medida que lo haga, es posible que tenga más flujo de orina, a medida que drenen las cavidades de orina.
9. Extraiga el catéter. Lávelo en agua tibia jabonosa y enjuáguelo **a fondo**. Luego, déjelo secar al aire y guárdelo en una toalla de papel o de tela limpia y seca, o en una bolsa de plástico que se pueda volver a cerrar herméticamente hasta que lo necesite nuevamente.
  - Deseche el catéter de inmediato si se hace difícil de limpiar, muestra signos de agrietamiento o si se le ha dicho que utilice un catéter nuevo cada vez.
  - Si usa un catéter de goma roja, limpiará los catéteres de manera diferente, o enjuáguelos y guárdelos para que se puedan esterilizar nuevamente.



Paso 8

## Uso de un tubo de extensión

Es posible utilizar un tubo de extensión que le ayude a dirigir la orina adentro del inodoro o de otro recipiente. Si utiliza un tubo de extensión:

- Separe el tubo del catéter, luego lave el tubo al igual que el catéter (vea el paso 9).
- Deseche el tubo cuando se vuelva opaco, agrietado o pegajoso.
- Guarde el tubo en el mismo lugar que el catéter.

### ¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

**UWMC Rehab  
Medicine Clinic:**  
206-598-4295  
Box 356157  
1959 N.E. Pacific St.  
Seattle, WA 98195

**HMC Rehab  
Medicine Clinic:**  
206-744-2581  
Box 359859  
325 9th Ave.  
Seattle, WA 98104

### Cuándo debe llamar a su médico o enfermera

Observe los cambios en su orina. Llame a su enfermera o a su médico si su orina:

- Cambia de color
- Tiene un olor diferente
- Está turbia
- Contiene sedimento

Llame también a su enfermera o a su médico si usted tiene:

- Hemorragia
- Dolor de espalda o de estómago y fiebre
- Problemas para pasar el catéter o mayor incomodidad cuando pasa el catéter

Texto e ilustraciones adaptados de: Webber-Jones, J.E. (1991). *Performing clean, intermittent self-catheterization*. Nursing 91, August, 56-59.

# Patient Education

UWMC Rehab Medicine Clinic/HMC Rehab Medicine Clinic



## Self-Catheterization for Men

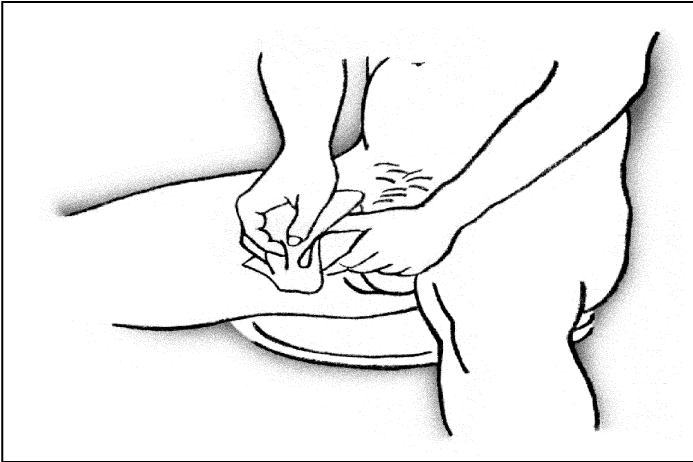
*How to catheterize yourself using the clean technique*

**This handout gives step-by-step instructions for men to put in a catheter using the clean technique.**

Catheterize yourself every 4 to 6 hours to keep your bladder volumes at about 12 to 13 ounces (about 1½ cups). This is the best volume for keeping your bladder and kidneys healthy.

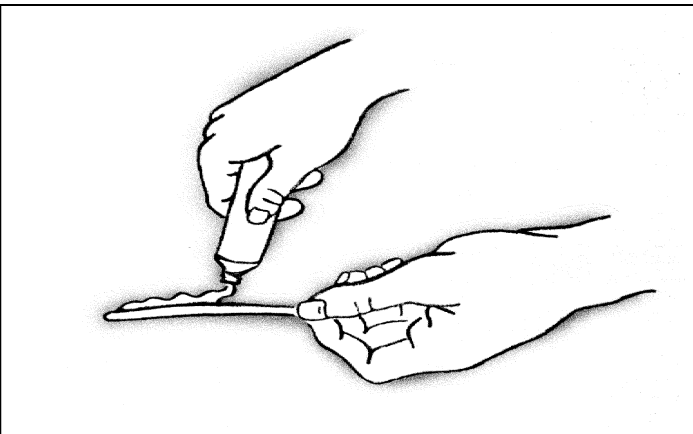
### Steps

1. Gather the supplies you will need:
  - Baby wipes that contain disinfectant, towelettes, or a clean, soapy washcloth and a clean, wet washcloth for rinsing
  - A clean, dry towel
  - A container for your urine if you are not using the toilet
  - A water-soluble lubricant, such as K-Y Jelly
  - A catheter (#14 French or a catheter in your size)  
You may use a *coudè* (a narrow tip or elbow-shaped catheter) if you were told to do so by your doctor or nurse.
2. Wash your hands with warm water and soap for at least 30 seconds. You may use hand sanitizer if your hands are already clean. Do **not** use only hand sanitizer if your hands are soiled. Use soap and water instead. Let your hands dry completely before you start to insert the catheter.
3. Sit, stand, or lie down in a way that works for you. If you are in bed, place a towel under your hips to protect the bedding.



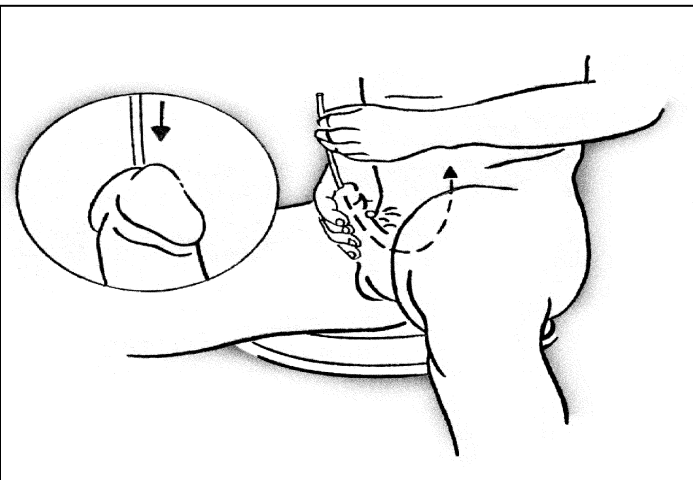
Step 4

4. Wash the tip of your penis with a towelette or soapy washcloth. Rinse with a wet washcloth if you are using soap.



Step 5

5. Apply the water-soluble lubricant to the end of the catheter you will insert. Lubricate about 2 inches of the catheter end. If you lubricate more than this, you may have trouble holding the catheter firmly as you insert it. Never use petroleum jelly (such as Vaseline) as a lubricant.

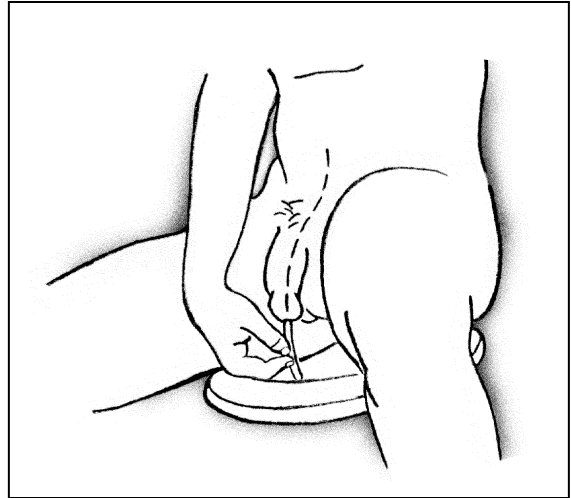


Steps 6 and 7

6. Use the hand you do not write with to hold the shaft of your penis straight and upward. This makes catheter insertion easier.
7. Hold the catheter in your other hand and insert it into your urinary opening. Go in about 8 to 10 inches, into your bladder. When you reach your bladder, urine will flow easily. Then gently push the catheter 1 inch more, so that your bladder does not contract and push the catheter out.

**IMPORTANT:** If you feel some resistance partway in, do **not** try to push through it. Pause, holding the catheter in place, and relax by breathing slowly and deeply. After about a minute, try to gently advance the catheter. If you cannot insert it further, remove it and try again in about 30 minutes. If you still have difficulty, stop the procedure and call your health care provider. **Never force a catheter**, as this can cause trauma and bleeding.

8. When urine starts to flow, let your penis return to its normal position. Hold the catheter in place until your bladder has drained. When the urine flow begins to slow down, slowly withdraw the catheter. As you do this, you may have more urine flow as pockets of urine are drained.
9. Remove the catheter. Wash it in warm, soapy water, and rinse it **thoroughly**. Then air-dry it and store it in a clean, dry paper or cloth towel or a re-sealable plastic bag until you need it again.
  - Throw the catheter away if it becomes hard to clean, shows signs of cracking, or if you have been told to use a new catheter each time.
  - If you use a red rubber catheter, you will clean your catheters in a different way, or rinse and save them so they can be sterilized again.



Step 8

## Using an Extension Tube

You may want to use an extension tube to help direct your urine into the toilet or other container. If you use an extension tube:

- Separate the tube from the catheter then clean the tube just like the catheter (see step 9).
- Throw the tube away when it becomes cloudy, cracked, or sticky.
- Store the tube in the same place as your catheter.

## Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

**UWMC Rehab Medicine Clinic:**  
206-598-4295  
Box 356157  
1959 N.E. Pacific St.  
Seattle, WA 98195

**HMC Rehab Medicine Clinic:**  
206-744-2581  
Box 359859  
325 9th Ave.  
Seattle, WA 98104

## When to Call Your Nurse or Doctor

Watch your urine for changes. Call your nurse or doctor if your urine:

- Changes color
- Smells different
- Is cloudy
- Has sediment in it

Also call your nurse or doctor if you have:

- Bleeding
- Back or stomach pain and a fever
- Trouble passing the catheter or increased discomfort when you pass the catheter

Text and illustrations adapted from: Webber-Jones, J.E. (1991). *Performing clean, intermittent self-catheterization*. Nursing 91, August, 56-59.

**UW Medicine**

**UWMC Rehab Medicine Clinic**

Box 356157  
1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195  
206-598-4295