

## **CUIDADO DE LA SONDA DE NEFROSTOMÍA:**

### **Instrucciones de cuidado:**

Una sonda de nefrostomía es un tubo delgado que se coloca en el riñón para drenar la orina. Podría tener una sonda en un riñón o dos sondas, una en cada riñón. La orina se recoge en una bolsa adherida a la sonda. En la mayoría de los casos, la bolsa se adhiere a la pierna. A veces, la sonda tiene una válvula que permite drenar la orina al inodoro u otro recipiente.

Podría necesitar una sonda de nefrostomía si tiene una obstrucción o un agujero en las vías urinarias. La obstrucción podría ser causada por un cálculo renal, una infección, tejido cicatricial o un tumor.

Si tiene solo una sonda, aún tendrá necesidad de orinar. El otro riñón seguirá produciendo orina que se drenará a la vejiga.

Tener una sonda de nefrostomía por mucho tiempo aumenta el riesgo de tener una infección. El objetivo del cuidado de la sonda de nefrostomía es prevenir las infecciones.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### **¿Cómo puede cuidarse en el hogar?**

- Lávese las manos antes de manipular la sonda de nefrostomía.
- Limpie la zona que rodea a la sonda con agua y jabón todos los días.
- Mantenga la bolsa de drenaje por debajo del nivel de los riñones para evitar que la orina retroceda.
- Vacíe la bolsa de drenaje antes de que esté llena por completo, o cada 2 o 3 horas.
- No nade ni tome baños de inmersión mientras tenga colocada una sonda de nefrostomía. Puede ducharse después de envolver el extremo de la sonda de nefrostomía con una bolsa plástica.

- Cámbiese el vendaje alrededor de la sonda de nefrostomía aproximadamente cada 3 días, o cuando se humedezca o se ensucie.

## **Puedo trabajar o hacer ejercicio / deporte?**

### **Actividades que puede realizar con el catéter de nefrostomía:**

- Puede salir a trabajar y hacer ejercicio con el catéter.
- Evite realizar movimientos que puedan desalojar el tubo. Es importante también cambiar el apósito o la curación del tubo si queda con sudor o húmedo para evitar las infecciones.
- Si el deporte o actividad a practicar exige liberarse de la bolsa, consulta con su médico, para evaluar opciones particulares.
- **NO puede ir a nadar o a piscinas, NO tomar baños en jacuzzi o tinas, NO sumerja el catéter en agua**

### **Cuál es la posición correcta de la bolsa de nefrostomía:**

Siempre deben cargarse o localizarse por debajo del sitio de inserción, es decir, del ombligo hacia abajo (cuando se está de pie) o de la espalda hacia abajo (cuando se está acostado). Lo más importante es evitar que exista reflujo o retorno de la orina desde la bolsa al interior del riñón pues esto puede generar infecciones.

### **¿Cómo dormir con las nefrostomías?**

Lo primero que se debe hacer **es vaciar las bolsas de nefrostomía antes de ir a dormir**. Si duermes hacia un lado puedes poner las bolsas hacia el lado opuesto sobre la cama (nunca encima de una almohada o a un nivel superior) y poner una almohada detrás de tu espalda para evitar pasar por encima de ellas durante el sueño. Si duermes boca arriba o boca abajo la nefrostomía debe ir ubicado a cada lado correspondiente sin cruzar los tubos por debajo del cuerpo, con una almohada a cada lado para evitar pasar por encima.

## **Actividad**

- No levante objetos que pesen más de 4.5 kg (10 libras) hasta que el proveedor de atención médica se lo permita.
- No haga actividades extenuantes, como cortar el césped, pasar la aspiradora, hacer deporte o cualquier actividad que pudiera causar que el tubo se afloje o se mueva.
- Aumente lentamente su nivel de actividad con caminatas cortas y frecuentes de 3 a 4 veces al día.
- No maneje mientras esté tomando los analgésicos. Espere hasta que el proveedor de atención médica lo autorice.

## **La dieta:**

- En realidad las personas portadoras de nefrostomías no tienen por qué modificar su dieta, ni requieren comer cosas especiales. Como cualquier otro individuo deben llevar una dieta sana y equilibrada donde estén presentes los diferentes principios inmediatos, sales minerales y vitaminas necesarias para el equilibrio del organismo.
- Se debe tomar la precaución de reponer los líquidos perdidos por el organismo para facilitar la función de los riñones. Para ello es preciso que el volumen de agua y líquidos de la dieta normal sea al menos de 1,5 a 2 litros diarios. Tener en cuenta que esta cantidad no sólo debe ser de agua, sino que también se pueden tomar zumos, infusiones, caldos, etc.
- Asimismo, se recomienda tomar fruta y zumos ricos en Vitamina C. La razón es que esta vitamina produce orinas ácidas y ello disminuye las posibilidades de infección y mal olor en la orina. Entre las frutas que contienen mucha vitamina C se encuentran las naranjas, pomelos, kiwis, fresas, arándanos (Cranberry)... El tomar estas frutas o sus zumos con regularidad tras una urostomía será una buena práctica que nos asegurará la ausencia de infección en la orina.
- Hay algunos alimentos, como algunos pescados y los espárragos que producen un fuerte olor en la orina. También es importante saber que

algunas sustancias pueden alterar el color de la orina, ya que el desconocimiento de esta situación podría ser alarmante.

- Es el caso de algunas vitaminas y colorantes que pueden ingerirse en forma de fármacos o alimentos.

### **Las recomendaciones generales que son saludables para una buena alimentación son las siguientes:**

- Comer una dieta variada donde estén presentes todos los alimentos. Es muy importante comer despacio y masticar bien los alimentos. Beber agua y líquidos en abundancia y de forma regular. Cenar al menos 3 horas antes de irse a la cama. Evitar una ingesta copiosa que provoque aumentos de peso excesivos. Tomar mucha fruta y zumos (o licuados) ricos en vitamina C como son los zumos de naranja, fresas, arándanos, kiwis...

### **Cuándo debe pedir ayuda?**

Llame a su médico ahora mismo o busque atención médica inmediata si:

- Se obstruye la sonda de nefrostomía.
- La sonda de nefrostomía tiene pérdidas (escapes).
- La orina no se recoge en la bolsa de drenaje.
- Tiene sangre o pus en la orina.
- Tiene dolor de espalda justo debajo de las costillas.
- Tiene fiebre, escalofríos o dolores por todo el cuerpo.
- Tiene dolor en el abdomen o la ingle.
- La orina está turbia o tiene olor desagradable.
- Tiene dolor o sangrado alrededor de la sonda.
- Tiene hinchazón alrededor de la sonda o en el abdomen.

Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico.

## **Resumen de Cuidados en el hogar**

- Siga su alimentación habitual.
- Beba unas 8 a 12 tazas de 250 cc (8 onzas) de líquido todos los días, a menos que le indiquen que limite los líquidos debido a otra afección. Cada hora deberían drenarse unos 30 a 60 mililitros de orina a la bolsa.
- Use ropa holgada y cómoda que no desplace o doble el tubo del catéter.
- Revise su vendaje con frecuencia para asegurarse de que los tubos estén bien asegurados.
- No permita que la bolsa de drenaje se desprenda de su pierna, ya que puede desplazar el catéter. Manténgala pegada a la pierna o sujetela temporalmente.
- Vacíe la bolsa de drenaje a menudo para evitar que el peso de la bolsa tire del catéter.
  - Vacíe la bolsa cuando esté llena hasta la mitad o hasta las dos terceras partes.
  - Siempre vacíe la bolsa antes de acostarse.
  - Lávese las manos antes y después de vaciar la bolsa.
- Mida y anote la cantidad y el color de la orina que drena en la bolsa.
- Limpie suavemente la piel alrededor del catéter con un jabón suave y agua tibia. Vigile cualquier signo de infección. Seque a palmas con una toalla limpia.
- Cambie el vendaje si se afloja, se humedece o se ensucia. Pregunte a su proveedor de atención médica cómo debe limpiarse la piel y qué barreras cutáneas y dispositivos de fijación debe usar. Pídale a alguien que lo ayude a cuidar de la sonda de nefrostomía y siga las instrucciones de limpieza.
- Deseche el vendaje usado en una bolsa de plástico.
- Si se le pidió que deje de tomar algún medicamento antes de la cirugía, pregúntele a su proveedor de atención médica cuándo puede empezar a tomarlo de nuevo. Esto es especialmente importante en el caso de los diluyentes de la sangre (anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios).