



Cuida tu salud cuando viajes

Sondaje vesical intermitente, colectores y
bolsas de recogida de orina



Continence Care



Este folleto le proporciona los pasos a seguir para disfrutar de un viaje sin preocupaciones. La clave es la planificación. Si se planea y se organiza con antelación, se asegurará de estar preparado para las nuevas situaciones con las que se encuentre.



Tabla de contenidos

- 4 Prepararse para viajar
- 6 Documentos para viajar
- 7 Viajar por mar, aire y tierra
- 8 Viajar con sondas, colectores o bolsas de recogida de orina
- 11 Recomendaciones para comer y beber
- 13 Movilidad reducida
- 14 Glosario

Se incluye un glosario al final de este folleto para ayudarle con algunos términos con los que puede que no esté familiarizado.

Mientras lee y toma nota de la información y consejos, puede anticipar un viaje a un país con el que siempre había soñado y reanudar sus planes de viaje.



Prepararse para viajar

No existe ninguna razón por la que el sondaje le impida viajar a cualquier lugar del mundo.

Mucha gente con incontinencia urinaria puede experimentar estrés con la posibilidad incluso de un viaje corto. Por ejemplo, se preocupan de no tener un lugar adecuado para sondarse, quedarse sin sondas y otros suministros o perderlos, o dormir en habitaciones poco familiares.

A continuación, le presentamos una guía de las cosas a tener en cuenta antes de empezar un viaje. Por supuesto, sus necesidades son específicas a su situación y dependerán de sus preferencias.

Es natural sentirse aprensivo respecto a viajar la primera vez. Quizás quiera empezar con viajes cortos para fortalecer la confianza en si mismo. Una vez que se haya asegurado de que puede llevar a cabo su actividad diaria normal, puede aventurarse un poco más.

Unos cuantos días, o incluso semanas antes, de la salida, prepare una lista con las cosas que quiera llevar consigo. Haga un seguimiento de sus necesidades diarias para llevar exactamente lo que necesita – sondas intermitentes, colectores de orina (masculinos), bolsas de recogida de orina (de pierna y/o de cama) etc.

Cuente el número de sondajes que realiza diariamente y después duplique ese número para asegurarse de que tiene suficientes suministros y sondas consigo. De este modo, está preparado para lo inesperado – un retraso volviendo a casa, o cambios en el clima.

En caso de que necesite suministros adicionales mientras esté viajando, la gran mayoría de los fabricantes tienen productos disponibles en todo el mundo. Antes de salir de casa, compruebe dónde puede adquirir nuevos suministros en el área donde planea viajar.

CONSEJO

Calcule el número de sondajes diarios, después duplique el número para asegurarse de que está preparado con antelación.



Documentos para viajar

Documentos de viaje

Cuando viaje al extranjero, asegúrese de que dispone de los documentos importantes como el pasaporte, los billetes, visados, etc.

Otros documentos pueden venirle bien. Hollister dispone de un **certificado de viaje** que le ayudará a evitar preguntas extra en las aduanas y/o puntos de seguridad. Los certificados están disponibles en varios idiomas, lo que puede ser útil si necesita más suministros o recomendaciones médicas mientras se encuentre en el extranjero. Es recomendable que su hospital rellene y selle el certificado.

También puede optar por contratar un seguro de viaje para cubrir la pérdida de equipaje o dinero, así como cancelaciones. Compruebe

con cuidado la política del seguro, como los límites de edad o las condiciones médicas preexistentes. Si tiene duda de si está totalmente cubierto, compruébelo con su seguro o agente de viaje.

Antes de emprender el viaje, averigüe cómo obtener asistencia médica en el extranjero y tenga los contactos de emergencia a mano.

Preparativos de última hora

Es posible que intente reducir el número de sondajes diarios cuando viaje cambiando su rutina de alimentación. Sin embargo, no está muy recomendado variar la rutina de alimentación.

Viajar por mar, aire y tierra

Aquí encontrará algunos consejos para asegurarse de que está cómodo y preparado cuando vuele o haga un viaje en coche, autobús, tren o barco.

Límites de peso. Si viaja por aire con muchos suministros, compruebe el peso de equipaje permitido con la aerolínea. Algunas ofrecen permisos especiales para los suministros médicos.

Artículos prohibidos. Recuerde que las regulaciones de la IATA (Asociación Internacional de Transporte Aéreo) prohíben objetos peligrosos a bordo. Por ejemplo, aerosoles, adhesivos y otros limpiadores o productos inflamables que no están permitidos por peligro de incendio.

Controles de seguridad. Su equipaje de mano será registrado en el control de seguridad antes del embarque a la cabina. Si lleva medicamentos, solicite a su médico una carta o informe explicando que son suministros médicos. Algunos países no permiten que ciertos medicamentos crucen sus fronteras, como los opiáceos. Podría ser registrado antes del embarque, por lo tanto, no olvide llevar consigo su certificado de viaje, antes mencionado.

Viajar en avión. En un viaje largo, trate de pedir un asiento que tenga fácil acceso al baño. Hay momentos en los que la gente querrá usar el baño, quizás después de una comida. Manténgase alerta para usar el baño cuando la gente esté sentada en su sitio.

Además, en los viajes largos, se recomienda sondarse antes de subir al avión y controlar la ingesta hídrica.

Viajar en coche. En función de la duración del viaje tenga bien estudiado el trayecto y dónde y cuándo realizar las paradas oportunas según sus hábitos miccionales.

Viajar en barco. Trate de pedir un asiento con fácil acceso al baño. En caso de tener que pasar la noche en el barco reserve una habitación con baño.

Se recomienda sondarse antes de subir al barco y controlar la ingesta hídrica.

Viajar con sondas, colectores o bolsas de recogida de orina.

Una vez que haya preparado una lista de viaje, empaquetar los suministros y las sondas debería ser fácil.

Cuando esté en casa, probablemente tenga la mayoría de sus sondas y suministros en el mismo sitio. Cuando viaje, debería considerar el separar los productos que necesite, y llevar algunos en su equipaje de mano. Ponga el resto en el equipaje que facture con la compañía de transporte o en la bolsa de viaje de su acompañante. De ese modo, si una de las maletas se pierde, todavía tendrá suministros en la otra.

Sus necesidades a corto plazo van en el equipaje de mano para que estén siempre con usted y al alcance. Debería llevar en el equipaje de mano un kit pequeño de viaje con los productos que necesite para hacer las visitas al baño más simples y discretas.

Se recomienda llevar un kit de aseo con:

- Toallitas higiénicas (no jabonosas o hidratantes) y pañuelos de papel.
- En caso de usar un colector de orina masculino, lleve un mínimo de tres unidades.
- Una bolsa de recogida de orina de pierna y las sondas que considere en función de sus hábitos miccionales.

CONSEJO

Prepare un pequeño kit de viaje separado que contenga los suministros para hacer las visitas al baño más simples y discretas.

Almacenaje de productos de continencia

El almacenaje de productos de continencia es también importante. No deben exponerse a luz directa o fuentes altas de calor durante el trayecto. Cuando viaje en coche, especialmente en climas cálidos y húmedos, no mantenga los suministros en el maletero ni en la guantera, ya que son los puntos más calientes del vehículo. Una nevera portátil puede resultar conveniente para transportar sus sondas y suministros. Idealmente, debe tratar de mantener el producto en un lugar seco y en posición horizontal.

Cuando viaje en avión, asegúrese con la compañía aérea de que los productos son aptos para la temperatura de la bodega del avión cuando facture el equipaje.

La mayoría de los fabricantes proveen de guías para el almacenaje de productos de continencia. Esto ayuda especialmente cuando se está en destinos de clima caluroso. Los baños suelen ser más fríos y, mientras no sean muy húmedos, son los mejores sitios para guardar los productos.

Desechado del producto

Tras utilizar el producto recomendamos desecharlo en la basura.



Estancias en hoteles y casas ajenas

En casa, todo lo que se necesita está a su disposición y puede tener privacidad. Pero con buena planificación, tendrá todo lo que necesite bien empaquetado en su kit de viaje.

Antes de quedarse en un hotel en su país o en el extranjero, asegúrese de que tiene un baño en la habitación o conectado a su habitación. De este modo, podrá realizar el sondaje cómodamente, con privacidad y a su gusto, cuando sea conveniente para usted.

A photograph of a restaurant table. In the foreground, a white plate holds a piece of cooked fish, possibly salmon, garnished with a green leaf. The fish is served on a light-colored sauce. To the left and right of the plate are two wine glasses filled with a light-colored beverage. In the background, another plate with food and a small white pot with green herbs are visible on the table. The setting is a dimly lit restaurant with a blurred background.

Recomendaciones para comer y beber

Comida y bebida

Cuando realice un viaje internacional, las recomendaciones generales de la comida y las bebidas son las mismas para todos. Si existen dudas sobre la calidad del agua del grifo, compre agua embotellada para beber y lavarse los dientes.

Del mismo modo, comer platos que han sido bien cocinados o lavados en agua limpia, o de procedencia fiable es importante para todos. Esté atento a la posibilidad de deshidratarse en climas calurosos. Procure mantener sus rutinas y beba mucho líquido.

Cualquier cambio en el agua, clima o comida puede provocar malestar, así que esté preparado. Asegurese de llevar los medicamentos pertinentes según las recomendaciones del médico.

Deshidratación

En climas calurosos, donde la probabilidad de deshidratación aumenta, se recomienda beber muchos líquidos – preferiblemente agua embotellada si la del grifo no es fiable. Una señal de estar deshidratado es la producción de menos orina de lo normal.

Las soluciones especiales de rehidratación, como son las bebidas energéticas, pueden ser de ayuda en casos severos de deshidratación y están fácilmente disponibles. Sin embargo, las bebidas energéticas comerciales contienen cantidades variadas de sal y azúcar.



Movilidad Reducida

¿Y si tengo una movilidad reducida?

Cuando organice un viaje compruebe con la compañía aérea o de tren si ofrece servicios especiales para personas con discapacidad o movilidad reducida. Por ejemplo, si pide ayuda a bordo del avión en caso de necesidad o solicita equipaje de mano de tamaño superior al reglamentario.

En España, puede consultar la información de este servicio gratuito aquí a través de [Aena](#) o [Renfe](#).

Advierta a los hoteles donde acuda sobre sus necesidades antes de su llegada y solicite el equipo que necesitará, como bañera, banqueta, ducha con fácil acceso, etc... Incluso las empresas de cruceros deben proporcionar camarotes accesibles a una persona con discapacidad. Sea muy concreto acerca de lo que necesitará cuando haga la reserva. Busque información sobre el destino de su viaje para evitar sorpresas relativas a las barreras físicas.

Tanto si tiene o no dificultades de movilidad, asegúrese de llevar sus medicamentos y suministro para el sondaje, por lo general más sondas de las que usa a diario y un informe médico que indique su situación en caso de que sea preciso mostrarlo.

Lleve consigo también otros productos para sus cuidados personales y de higiene en el equipaje de mano. Descanse todo lo que pueda, mantenga sus rutinas de autocuidado y beba mucho líquido. Beba agua embotellada si el agua del grifo no es fiable.

Glosario

Sonda Vesical Intermitente

Es un dispositivo tubular que se utiliza para vaciar la orina de la vejiga con regularidad cuando fisiológicamente no es posible.

Colector de orina

El colector de orina es una funda que cubre el pene indicada en casos de incontinencia urinaria masculina. El colector de orina junto a la bolsa de recogida de orina es una solución práctica, cómoda e higiénica para el control de la incontinencia urinaria.

Deshidratación

La deshidratación es la alteración o falta de agua y sales minerales en el plasma del cuerpo. Puede producirse por estar en una situación de mucho calor (sobre todo si hay mucha humedad), ejercicio intenso, falta de bebida o una combinación de estos factores.

También ocurre en aquellas enfermedades donde está alterado el balance hidroeléctrico.

Tiempo de uso

El tiempo de uso alude al tiempo razonable para llevar colocado un dispositivo según instrucciones del fabricante, capacidad (en el caso de la bolsa de recogida de orina), o estado del adhesivo o sujeción (en el caso del colector masculino). Las sondas vesicales intermitentes son de un sólo uso y se recomienda su desecho una vez realizada la técnica.

Hollister Ibérica S.A.

Avenida de Bruselas 13, 2ºD

28108 Alcobendas (Madrid)

Tel.: 91 383 87 27

www.hollister.es

Hollister y su logo son marcas registradas de
Hollister Incorporated

© 2020 Hollister Incorporated.

