

A top-down photograph of a hand with light blue nail polish holding a large, golden-brown cinnamon roll. The roll is filled with dark filling and sits on a dark blue, vertically-grained wooden surface. To the right is a white ceramic cup filled with dark coffee. In the top left corner, there is a wooden cutting board and some green eucalyptus leaves. The overall scene is warm and inviting, suggesting a morning routine.

Su guía:
VIVIR CON
LA IRRIGACIÓN
TRANSANAL

Navina™ Systems

ESTIMADO LECTOR

Esta guía se ha creado con el fin de dar apoyo a aquellas personas a las que se les ha prescrito el uso de los Navina™ Systems y la irrigación transanal (TAI), en inglés *Transanal irrigation*, para tratar su disfunción intestinal. Nuestro objetivo es ampliar sus conocimientos sobre el intestino, los tratamientos que hay disponibles y, más concretamente, sobre la irrigación transanal. Tras haber conocido a muchas personas que han mejorado su vida diaria gracias al uso de la TAI, creemos que este tratamiento es una buena opción. Mediante la TAI han podido recuperar la confianza y el control, sin tener que pensar demasiado en su intestino.

Hemos recogido los conocimientos y las opiniones de profesionales sanitarios y expertos científicos, y también hemos hablado con muchos usuarios sobre su experiencia. Hemos incluido tres historias de estos usuarios en esta guía. Si desea conocer más sobre la TAI visite el sitio web wellspect.es.

Esperamos que esta guía le aporte conocimientos e ideas y le motive para empezar a usar la TAI.

Beverley Everton
Enfermera clínica jefe registrada

ÍNDICE

Introducción

| | |
|--|----|
| Recupera el control con la TAI | 5 |
| El tracto gastrointestinal | 6 |
| ¿Qué sucede cuando no funciona? | 7 |
| Tratamientos existentes | 8 |
| Irrigación transanal: así es como funciona | 10 |

Motivación

| | |
|--|----|
| Motivación y expectativas | 12 |
| La formación es fundamental | 13 |
| Navina Systems: fáciles de entender y usar | 14 |
| Navina Systems: primeros pasos | 16 |
| Historias reales | 18 |

Piezas incluidas y preguntas frecuentes:

| | |
|--|----|
| Navina Smart: piezas incluidas | 20 |
| Navina Systems: preguntas frecuentes | 22 |
| Navina Smart app | 23 |



RECUPERA EL CONTROL CON LA TAI

Vivir con trastornos intestinales es difícil, ya que afecta a su vida y su bienestar. Pero no está solo. Hemos conocido a muchas personas que padecen el mismo trastorno y a muchas que llevan luchando demasiado tiempo con medicamentos dietéticos o que transforman las heces sin conseguir resultados efectivos.

La TAI es un tratamiento que funciona para muchas personas con disfunción intestinal neurógena, ya que restablece una rutina intestinal saludable que ayuda a recuperar el control de decidir cuándo y dónde ir al baño.

Esto hace que el miedo a tener "accidentes" vaya desapareciendo con el tiempo y pueda empezar a vivir la vida sin pensar constantemente en su intestino y sus visitas al baño. Cuando el intestino funciona, la vida también funciona.

Sin embargo, la TAI puede parecer extraña o intimidante al principio, y puede llevar un tiempo realizarla correctamente. Como el aparato digestivo es complejo, necesita tiempo para ajustarse a nuevas rutinas, pero valdrá la pena a largo plazo. Esperamos que esta guía le ayude en este proceso.



"Siempre tenía miedo cuando venía gente a visitarme; ¿iba a tener un accidente? Y, de vez en cuando, ocurría. Yo pasaba vergüenza y ellos, también".

Michael Shimmin, usuario de la TAI

1. Intestino delgado

2. Intestino grueso

2a. Ciego

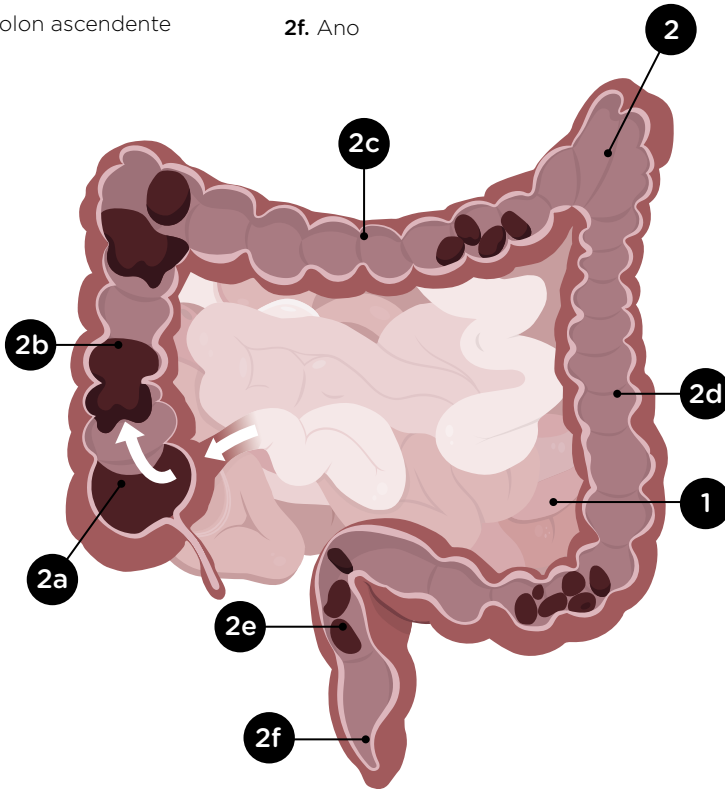
2b. Colon ascendente

2c. Colon transverso

2d. Colon descendente

2e. Recto

2f. Ano



EL TRACTO GASTROINTESTINAL

Este apartado es una pequeña introducción sobre cómo funciona el tracto gastrointestinal. Después de que el estómago digiera los alimentos, estos pasan al intestino delgado (íleo), cuya función principal es absorber los nutrientes. A continuación, los alimentos digeridos se trasladan al colon,

este absorbe las sales y el agua y convierte los restos en heces. El tiempo que dura el tránsito a través del colon es de entre uno y tres días aproximadamente. Después las heces se almacenan en el recto hasta que el cerebro recibe la señal de defecar, a continuación, las heces salen por el canal anal.

“Soy adulto. Solía tener estos accidentes cuando era un bebé. Esto no debería pasarme ahora, es muy duro vivir así.”

Michael Hall, TAI user

¿QUÉ SUCEDE CUANDO NO FUNCIONA?

El sistema nervioso, que va desde la médula espinal hasta el cerebro, controla al tracto gastrointestinal. Si se interrumpen los patrones neuronales, debido a un trastorno del sistema nervioso central o a una lesión de la médula espinal o del cerebro, es posible que el intestino no funcione de manera adecuada. Como estos nervios también controlan la vejiga, muchas personas con disfunción intestinal neurógena también tienen problemas en este órgano.

Las afecciones o lesiones que aumentan el riesgo a padecer disfunción intestinal neurógena son las lesiones de médula espinal, la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson, la espina bífida y la diabetes tipo 1, pero existen muchas otras causas.

La disfunción intestinal neurógena puede provocar estreñimiento, incontinencia fecal o problemas al defecar. Muchos de los que padecen este trastorno invierten mucho tiempo en intentar solucionar este problema.

Estreñimiento

El estreñimiento es muy habitual cuando se padece disfunción intestinal neurógena. Este se caracteriza por movimientos intestinales irregulares y poco frecuentes que dan lugar a heces duras y secas, que son difíciles de evacuar. Asimismo, el estreñimiento puede hacer que el intestino se estire y los músculos se debiliten con el tiempo, o bien provocar daños en los nervios, que producirán incontinencia fecal.

Incontinencia fecal

La incontinencia fecal es otro de los problemas habituales de las personas con disfunción intestinal neurógena. Esta afección se caracteriza por la evacuación involuntaria de heces. Se puede padecer incontinencia a partir del estreñimiento, cuando las heces líquidas atraviesan la masa de heces duras provocando fugas. Así, no es raro padecer los dos trastornos de forma simultánea.

TRATAMIENTOS EXISTENTES

La disfunción intestinal neurógena se puede tratar de distintas maneras. La pirámide muestra la jerarquía de intervenciones, en función del aumento de los niveles de complejidad, invasividad, riesgo e irreversibilidad.

La elección de las intervenciones no depende solo del tipo de disfunción intestinal, sino que también se tienen en cuenta la movilidad, la función de las manos, la independencia, la situación doméstica y, por supuesto, las preferencias personales

“No entiendo por qué hay personas que no quieren este tratamiento. A no ser que no les hayan mostrado lo fácil que es realizarlo, sus tremendos beneficios y el enorme ánimo y confianza que te aporta.”

Michael Shimmin, usuario de la TAI

Métodos conservadores

En la base de la pirámide de tratamiento encontrará los tratamientos más conservadores. La dieta, el ejercicio y el cambio de estilo de vida son los más comunes, pero también pueden recomendarse laxantes y medicamentos para el estreñimiento, supositorios, biorretroalimentación y estimulación o eliminación digital de las heces. Muchas personas luchan con estos tratamientos durante demasiado tiempo sin obtener resultados satisfactorios.

Irrigación transanal

La irrigación transanal es el siguiente paso. La TAI es un tratamiento que le funciona a mucha gente, es un método para vaciar de forma efectiva el intestino mediante la instilación de agua en el colon a través de una sonda rectal. Esto estimulará los movimientos peristálticos del cuerpo, que harán que se evacuen las heces. Se debería ofrecer la oportunidad de utilizar la TAI a las personas que pueden beneficiarse de ella mucho antes, ya que, a menudo, estas pasan años en el primer nivel sin obtener ningún progreso o resultado satisfactorio.

Métodos quirúrgicos

En lo más alto de la pirámide, se encuentran las opciones quirúrgicas, como la irrigación anterógrada del colon, la estimulación eléctrica o la colostomía.



“Una vez que se establece la TAI, el tiempo invertido en las rutinas intestinales es mucho menor en comparación con otras opciones de tratamiento previas más conservadoras.”

Beverley Everton,
Enfermera clínica jefe registrada

Irrigación transanal:

ASÍ ES CÓMO FUNCIONA

La irrigación transanal es una técnica para vaciar de forma efectiva el intestino. Promueve la evacuación de las heces del recto y la parte inferior del colon mediante la instilación de agua en el intestino.

Así, la irrigación periódica del intestino, vacía el colon y el recto de forma tan efectiva que permanecen vacíos hasta la próxima TAI. Por lo tanto, no solo previene la incontinencia fecal, sino que también permite controlar el momento y el lugar de la defecación.

Asimismo, la inserción de agua crea un movimiento de la masa del colon ascendente que evita el estreñimiento. Otra de las ventajas importantes de la TAI es la reducción del tiempo y la energía invertidos en el cuidado intestinal, además de facilitar la independencia respecto a los cuidadores.

No más accidentes intestinales

Cuando termine el periodo de formación y su intestino se haya adaptado a la TAI, el objetivo suele ser realizar la irrigación cada dos días. En ese momento ya debería haber conseguido una rutina intestinal que evite tanto el estreñimiento como la incontinencia. El objetivo de la TAI es recuperar un funcionamiento bueno y regular del intestino, que le permita llevar una vida normal.



Le permite
pensar en
otras cosas

Vivir con la TAI

El vaciado mediante la TAI
es considerablemente mayor
que el que se consigue con la
defecación normal!

Vivir sin la TAI

Vivir con estreñimiento



**“La irrigación transanal me ha dado,
en una palabra, libertad.”**

Michael Shimmin, usuario de la TAI

MOTIVACIÓN Y EXPECTATIVAS

La motivación y la paciencia son esenciales. Prepárese, tanto mental como físicamente, y dese tiempo para cambiar sus hábitos y para que el intestino se adapte a sus nuevas rutinas. También necesita tiempo para descubrir cuáles son los parámetros óptimos de su tratamiento.

Es importante que sus expectativas sean realistas respecto a lo que la TAI puede hacer por usted y el tiempo necesario para obtener resultados satisfactorios. Se requiere un compromiso de hasta 4 a 12 semanas para estabilizar el intestino y desarrollar una buena rutina de defecación individualizada.

Dele tiempo. ¡Vale la pena!

LA FORMACIÓN ES FUNDAMENTAL

La educación y la personalización son esenciales para mantener el cumplimiento y el éxito de la TAI, por lo tanto, recibir una formación completa al principio es vital. Lo ideal sería que el profesional sanitario que le atiende le guiase en su primera sesión.

Está demostrado que la TAI es efectiva. Sin embargo, los usuarios muchas veces pensaban que el modo en el que se llevaba a cabo el tratamiento antes era muy complicado. Por lo tanto, el principal objetivo a la hora de desarrollar los Navina Systems fue facilitar el aprendizaje y la puesta en práctica de la TAI.


Aparte de los beneficios aportados a los usuarios de Navina Systems, hemos desarrollado materiales de formación y accesorios con el fin de facilitar el periodo de formación. Puede encontrar

información de introducción al tratamiento en nuestro sitio web wellspect.es.

Las Instrucciones de uso (los Navina Systems también incluyen la versión impresa) y la Guía rápida le ofrecen todo lo que necesita saber acerca de cómo utilizar los Navina Systems. Si tiene una tableta, puede acceder a nuestra página web para obtener información detallada sobre el tratamiento.

No obstante, quizás la opción más inteligente es la aplicación Navina™ Smart para Navina™ Smart. La aplicación Navina Smart puede ayudarle a seguir su tratamiento y servirle de guía para encontrar los parámetros óptimos. Además, puede compartir su progreso con el profesional sanitario que le atiende, si así lo desea.



A vibrant field of yellow dandelions under a soft, natural light. In the foreground, two hands are visible, each holding a bunch of dandelion heads. The hand on the left holds a larger bunch, while the hand on the right holds a single stem with a flower head. The background is a dense field of similar flowers, slightly out of focus, creating a sense of depth and abundance. The overall color palette is dominated by bright yellows and lush greens.

“El Navina Smart que tengo es tan fácil de usar, con sus botones de fácil pulsación. Su uso es simplemente muy fácil.”

Michael Chew Lloyd, usuario de la TAI

Navina Systems:

FÁCILES DE ENTENDER Y USAR

Los Navina Systems son más que un aparato médico. Se trata de un sistema de TAI de alta calidad que incluye productos únicos, un programa educativo completo y una aplicación móvil para un control y seguimiento efectivos. Navina Smart utiliza la última tecnología para

ayudarle, permitiéndole realizar la TAI de forma cómoda, segura, sistemática y con control. El sistema se ha desarrollado en cooperación con usuarios y profesionales sanitarios con el fin de adaptarlo a las necesidades y preferencias de cada paciente.



Navina Classic

Navina™ Classic ofrece un bombeo sencillo, controles grandes e intuitivos y bombas de inflado de aire y agua codificadas por colores para una comprensión clara. Navina Classic es la elección perfecta cuando se prefiere la irrigación manual.

Navina Smart

Navina Smart es un sistema electrónico de TAI que incluye una unidad de control intuitiva y fácil de usar. Con la unidad de control Navina Smart se controla el volumen de agua, la velocidad de irrigación y la inflación del balón. Una vez guardados sus parámetros personalizados, tan solo debe pulsar el botón para empezar. La unidad de control Navina Smart está diseñada para permitir que las personas con habilidades limitadas lleven a cabo la TAI por sí solas.



Navina System:

PRIMEROS PASOS: SONDA

Se le ha prescrito el uso de Navina Systems para empezar a realizar la irrigación transanal. Para empezar una irrigación, prepare el sistema llenando el contenedor con agua del grifo templada y conecte el tubo que va desde la unidad de control al contenedor de agua. Si desea instrucciones más detalladas, consulte las Instrucciones de uso.

Después de la activación, inserte la sonda en el recto e infle el balón para su sellado. Si utiliza la unidad de control Navina Smart, el balón se inflará de forma electrónica, en cambio, si utiliza la unidad de control Navina Classic, lo hará de forma manual. Una vez que la sonda esté en su sitio, puede instilar agua sin riesgo de fugas.





Tras finalizar la instilación de agua, desinfe y retire la sonda y permita que se vacíe su intestino en el inodoro.

Debe decidir y establecer el tamaño del balón y la cantidad de agua instilada junto con el profesional sanitario que le atienda.

Ahorre tiempo

Una vez que haya aprendido cómo funciona el procedimiento y su cuerpo se haya adaptado a él, este debería llevarle solo entre 15 y 60 minutos.

Instilación: primeros pasos

1. Prepare el sistema
2. Inserte la sonda rectal
3. Pulse  para inflar el balón de la sonda hasta que alcance el tamaño deseado
4. Tire suavemente de la sonda un poco hacia abajo para sellar el recto
5. Pulse  /  para instilar el agua
6. Pulse  para desinflar el balón y retire la sonda





PRIMEROS PASOS: CONO

Para empezar la irrigación, prepare el sistema llenando el contenedor con agua del grifo templada hasta alcanzar la cantidad que se le haya indicado (y algo más para activar el cono), y conecte el tubo que va desde la unidad de control al contenedor de agua. Si desea instrucciones más detalladas, consulte las Instrucciones de uso.

Después de la activación, inserte la punta del cono en el recto. Una vez que el cono esté en su sitio, puede instilar el agua.

Instilación: primeros pasos

1. Prepare el sistema
2. Active e inserte la punta del cono
3. Pulse  /  para instilar el agua
4. Retire el cono

Debe decidir y establecer la cantidad de agua instilada junto con el profesional sanitario que le atienda.

Tras finalizar la instilación de agua, retire el cono y espere a que el agua y las heces se vacíen en el inodoro.



HISTORIAS REALES

Testimonio del usuario Michael Shimmin

64 años. Tetrapléjico.



"El cuidado del intestino supuso un problema desde el primer día. Pasé de ser una persona muy autosuficiente a, de repente, tener que depender de otras personas para todo, literalmente. Siempre tenía miedo cuando venía gente a visitarme; ¿iba a tener un accidente? Y, de vez en cuando, ocurría. Yo pasaba vergüenza y ellos, también. Mis movimientos estaban limitados. La gente me decía: '¿quieres venir a esto o aquello?'; y yo respondía: 'Bueno, no sé si puedo o cuánto tiempo pasará hasta que pueda volver de nuevo'.

La irrigación transanal me ha dado la capacidad de controlar mi vida y la confianza para hacer lo que antes no podía. Y simplemente usando agua templada, ¿qué puede ser mejor que eso? Sin ningún tipo de sustancia química invasiva. No se mete nada en el cuerpo que no te gustaría que estuviera ahí. La recomendaría a todo el mundo porque puede darte una confianza casi completa para poder ir a cualquier sitio y hacer cualquier cosa sin tener que pensar en ello. Es una parte tan natural de tu vida.

La irrigación transanal me ha dado, en una palabra, libertad. Vivo de forma independiente, cocino, limpio, lavo, voy a comprar, conduzco un coche y, en general, formo parte del mundo. No veo por qué debería detenerme por una lesión medular, y menos por mi intestino, pero debes entenderlo, asumirlo; al final, es una parte de tu cuerpo. No obstante, si tu intestino funciona, tú funcionas. Estoy de acuerdo con esa frase."

Testimonio del usuario Michael Chew Lloyd

59 años. Lesión de la médula espinal incompleta.

"He probado muchos de los medicamentos que hay disponibles para mis problemas intestinales. Mis médicos siguen recetándome cosas nuevas: 'debes probar esto, debes probar aquello'. Ya estaba harto. No tomaba más que medicamentos, cada noche. Entonces, me hablaron de la irrigación transanal. ¡Pero eso fue después de 15 años!

Hace dos meses que empecé con esto [Navina Smart] y me ha funcionado estupendamente. No tengo ningún

problema, ya no me preocupo por cosas como ir al baño.

Sinceramente, el uso de Navina Smart ha sido maravilloso. Con Navina es más limpio, más rápido. Puedes prepararlo en minutos. Después tan solo hay que pulsar un botón, otro botón, y listo. Lo uso cada día. Aunque no se tiene por qué hacer. Conozco a gente que probablemente lo usa tres o cuatro veces a la semana



Testimonio del usuario Michael Hall

40 años. Paraplejía completa.

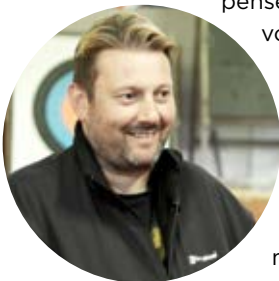
"Antes de empezar a usar Navina, mi cuidado intestinal consistía básicamente en la evacuación digital manual con guantes de goma. Pensaba que era la única opción. Esto es lo que hice básicamente durante 16 años, hasta que conocí a Bev Everton, que me explicó otras maneras de cuidar mi intestino. La primera vez que me hablaron de la irrigación transanal

pensé: 'sí, por qué no, voy a probar'.

Seguro que era mejor que la evacuación manual, que era lo que hacía en aquel momento.

Es una curva de aprendizaje larga, pero todo mejoró bastante. He tardado 16 años en descubrir que hay otras opciones en el mercado. Me hubiera gustado que alguien me lo hubiera explicado desde el primer momento. Ahora mi calidad de vida ha mejorado y esto me ha hecho tener más confianza en mí mismo.

El Navina Smart que tengo es tan fácil de usar, con sus botones de fácil pulsación. Su uso es simplemente muy fácil. El cordón también va muy bien porque puedes colgarte la máquina en el cuello y tener las manos libres para hacer otras cosas."



Navina Systems:

PIEZAS INCLUIDAS

1. Contenedor de agua*

- Escala doble: fácil de llenar con la cantidad de agua adecuada.
- Robusto, pero plegable.
- Fácil de abrir y cerrar incluso con las funciones de las manos limitadas.
- Tapa integrada (no necesita montaje).

2. Tubos*

- Fácil manejo y agarre.
- Conectores intuitivos, seguros y codificados por colores.
- Fácil limpieza.

3. Estuche de viaje

Incluye accesorios, como anillos de sujeción, clip y tira de colocación, y cordón, para mayor comodidad del paciente.



4. Sonda desechable*

- Sonda desechable hidrofílica con punta redondeada para facilitar la inserción y la retirada.
- Balón flexible y con durabilidad probada², sella el recto para garantizar que la sonda permanezca en su sitio.
- Disponible en dos tamaños diferentes.
- Buen agarre con conector.



5. Cono desechable

- Diseñado para encajar cómodamente entre las nalgas.
- Material suave y flexible.
- Hidrofílico para facilitar la inserción y la retirada.
- Buen agarre.



* Nota: La sonda, el cono, los tubos y el contenedor de agua son los mismos tanto para Navina Smart como para Navina Classic.

NAVINA SYSTEMS: PREGUNTAS FRECUENTES

- ¿Con qué frecuencia deberé realizar el procedimiento?

Al principio seguirás la pauta marcada por el profesional sanitario. Normalmente se realizan irrigaciones diarias para limpiar bien el intestino y ver como se comporta. Posteriormente se espacian las irrigaciones en función de cada paciente y se suelen hacer de forma regular, aproximadamente 1 irrigación cada 2-3 días.

- ¿Cuánto tiempo me llevará?

A la mayoría de las personas la irrigación les lleva entre 15 y 60 minutos.

- ¿Puedo hacerla yo solo?

Sí, la mayoría de gente puede autoirrigarse

- ¿Cuál es la rutina normal?

Para la mayoría de personas, con o sin disfunción intestinal, el intestino funciona de forma regular. Por lo tanto, es bueno realizar la irrigación periódicamente.

- ¿Durante cuánto tiempo debo probar el procedimiento hasta que sea efectivo?

La mayoría de gente encuentra una rutina y un patrón que funciona durante el periodo inicial de adaptación (4-12 semanas).

- ¿Duele?

Algunas personas expresan su miedo y preocupación cuando piensan en

empezar a usar la TAI. Sin embargo, no debería doler. Si el agua está demasiado fría puede provocar calambres en el estómago. Por lo tanto, la temperatura del agua debería ser de entre 36 y 38 °C.

- He seguido las instrucciones, pero no he defecado nada.

Los masajes abdominales, el movimiento o la tos pueden hacer que el agua salga. Esto puede deberse al estreñimiento o a la deshidratación. Realizar la irrigación 30 minutos después de comer o beber puede ayudar a estimular la actividad natural del intestino.

- ¿Se puede utilizar agua del grifo?

Debes irrigar utilizando agua del grifo templada (36-38 °C). Si el agua se puede beber, también se puede irrigar.

- ¿Debo lavarme después?

Algunas personas piensan que ducharse y realizar la irrigación es una buena rutina, pero no es necesariamente así, siempre que se esté limpio y seco.

- En cuanto a mi dieta, ¿puedo comer y beber lo que quiera?

Seguir una dieta variada es bueno para el cuidado y la salud intestinal y está recomendada para todo el mundo.

NAVINA SMART APP

Es una herramienta única que permite a los usuarios y profesionales sanitarios hacer un seguimiento de los tratamientos y encontrar los parámetros óptimos para cada persona. La aplicación se comunica con la unidad Navina Smart a través del protocolo Bluetooth® Smart. Asimismo, puede guardar tantos datos sobre la irrigación como permita la capacidad del dispositivo móvil.



La aplicación no necesita conectarse a Internet para funcionar, excepto cuando se envían informes en PDF, por ejemplo, para que los revise un profesional sanitario. Navina Smart app para iOS o Android se puede descargar de forma gratuita en la App Store o en Google Play.





Vídeos Manejo Navina

Referencias

1. Christensen *et al.*, Dis Colon Rectum. 2003; 46:68-74.
2. Hörling J *et al.*, conferencia *Innovating For Continence*. Póster de 2017.

En Wellspect valoramos a las personas responsables de nuestro éxito, como proveedor líder de productos que cambian la vida para el cuidado del intestino y de la vejiga, como las reconocidas marcas LoFric® y Navina™. Gracias a los miles de usuarios y profesionales sanitarios de todo el mundo que inspiran nuestras innovadoras soluciones, sabemos que trabajar juntos es la mejor manera de avanzar en el cuidado de la continencia, ofreciendo a nuestros usuarios más tiempo para disfrutar de su vida. Con más de 30 años de experiencia mejorando vidas a nuestras espaldas, nos esforzamos apasionadamente con el fin de marcar una verdadera diferencia cada día para todas las personas que necesiten nuestros productos y servicios.

Wellspect. A Real Difference.



wellspect.es

Teléfono gratuito: 900 21 11 00



Manufacturer

CE

0086

Wellspect HealthCare, Aminogatan 1, SE-431 53 Mölndal, Sweden

Wellspect HealthCare, Paseo de la Zona Franca 111, 5º. Porta Firal - Torre Auditori,
08038 Barcelona, España. Tfno. Servicio al cliente: 932.643.566. Fax: 933.363.231.