

# Síndrome de la bolsa de orina violeta



## ¿Qué es esto?

El Síndrome de la bolsa de orina violeta o PUBS (*Purple Urine bag Síndrome*) se produce cuando los catéteres urinarios y las bolsas se vuelven de color violeta. La orina puede ser de color amarillo normal o también puede ser violeta.

## ¿Qué es lo que la provoca?

Se desconoce la causa de la orina violeta, no existe evidencia científica que explique por qué sucede esto. Las investigaciones, hasta ahora, no demuestra que esté relacionado con el tipo o marca de las bolsas de orina o catéteres utilizados, puede ocurrir en todos los catéteres.

Sin embargo, existen muchas teorías sobre por qué ocurre esto. Algunas personas creen que distintas bacterias en la orina crean el color violeta. También se ha informado que el movimiento intestinal lento es suficiente para aumentar las posibilidades de desarrollar PUBS. Otros creen que es causado por un cambio en el que el triptófano, un aminoácido que se encuentra en muchos alimentos, se descompone en el organismo.

Normalmente, el triptófano se descompone en el intestino delgado y cualquier adicional se traslada al intestino grueso. Con el estreñimiento o el movimiento intestinal lento (comúnmente encontrados en las personas con lesión en la médula espinal), el triptófano permanece más tiempo en el sistema. Una vez en el intestino grueso, se cree que las bacterias reaccionan con el triptófano para crear tintes rojos y azules: cuando el rojo y el azul se mezclan crean el violeta. El grado de violeta depende de la concentración única de tinte rojo y tinte azul producidos, a veces es más azul, a veces es más rojo y a veces es un tono de violeta.

## ¿Cuáles son los signos y síntomas?

Además de la decoloración en la bolsa de orina, el catéter o la orina, los signos y síntomas del síndrome de bolsa de orina violeta pueden ser similares a los de una infección del tracto urinario e incluyen:

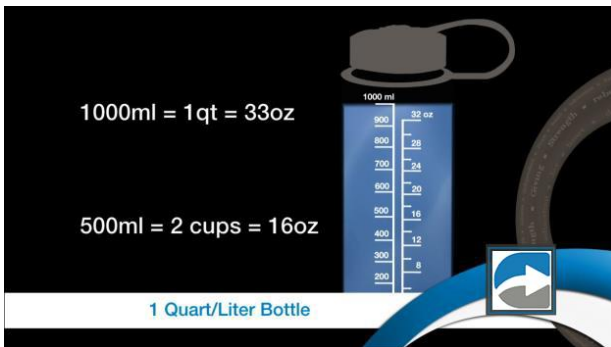
- Aumento en los espasmos.
- Disreflexia autonómica.
- Dolor leve en la parte baja de la espalda u otros dolores.
- Sensación de cansancio.
- Fiebre o escalofríos.
- Pérdida urinaria o tener que cateterizarse con más frecuencia.
- Náuseas
- Dolor de cabeza
- Sangre o sedimento en la orina.
- Orina turbia o maloliente.

## ¿Quién está en riesgo?

Las personas que utilizan catéteres permanentes están en riesgo de desarrollar el síndrome de bolsa de orina violeta. Cuanto más tiempo esté el catéter o la bolsa de orina en su lugar, más oscuro puede volverse el color violeta. Otros factores que podrían aumentar la posibilidad de desarrollar el síndrome de la bolsa de orina violeta incluyen el estreñimiento y la deshidratación.

## ¿Cómo lo prevengo?

Aún se desconoce la causa del síndrome de bolsa de orina violeta y no existe una forma infalible de prevenirlo. Estas son algunas sugerencias:



### *Evite las infecciones del aparato urinario (UTI o Urinary Tract Infections).*

La mejor forma de prevenir la UTI es tomar mucho líquido. Tomar, por lo menos, de 2000 a 3000 ml de agua por día es importante. Esto equivale a, aproximadamente, 8 a 12 vasos de 8 onzas o, aproximadamente, 3 cuartos de galón por día. Es mejor evitar bebidas con azúcar, cafeína y alcohol. Estas bebidas pueden aumentar la irritación de la vejiga y contribuir a las UTI.

Algunas personas creen que las píldoras de arándanos pueden ayudar a reducir las UTI al cambiar la química de la orina y detener a las bacterias para que no se adhieran a las paredes de la vejiga. Las investigaciones clínicas sobre la efectividad de los arándanos están mezcladas, algunos estudios avalan el uso de arándanos y otros estudios no. Sin embargo, muchas personas informan sobre una disminución en la frecuencia de UTI cuando toman píldoras de arándanos.

Si decide tomar arándanos para ayudar a reducir la cantidad de UTI, le recomendamos tomar la píldora de arándanos y no el jugo. El jugo de arándanos contiene mucho azúcar y calorías. Los jugos mixtos (arándanos y uva, arándanos y manzana, etc.) no ofrecen demasiados arándanos como para brindar algún beneficio.

Algunas veces su médico le recomendará la vitamina C, que puede hacer que su vejiga sea más ácida, lo cual puede ayudar a prevenir o tratar su UTI. Consulte a su médico sobre cualquier medicamento o suplemento a base de hierbas antes de tomarlo.

Si tiene un catéter permanente, en general, debe cambiarse una vez por mes. Es posible que deba cambiarlo con más frecuencia si tiene UTI frecuentes o produce mucho sedimento o cristales en la orina. Hable con su médico sobre el cronograma que es adecuado para usted.

Mantener limpios el catéter y el lugar de inserción es también muy importante. Si tiene un catéter permanente, limpie el catéter y el lugar de la inserción a la mañana y a la noche, con agua y jabón.

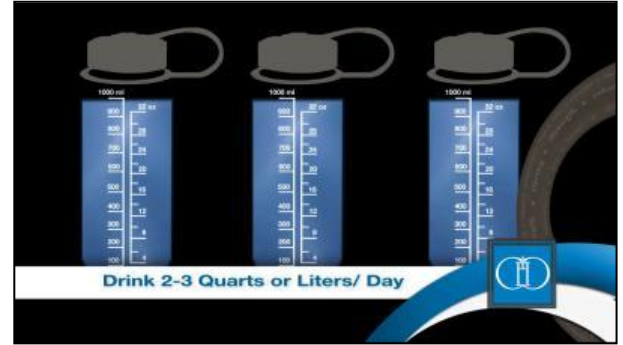
### *Mantenga un programa intestinal regular*

El funcionamiento saludable del programa intestinal es la combinación de muchos factores. El objetivo principal de la gestión intestinal es promover el vaciado regular de los intestinos para la limpieza y la salud. Además de establecer un programa intestinal uniforme, prestar atención a la dieta y a la ingesta de líquidos, realizar actividades y los medicamentos desempeñan un papel en el mantenimiento de intestinos sanos.

- Establezca un horario fijo para realizar el programa intestinal todos los días.
- Tome los mismos medicamentos diariamente, según lo indicado por su médico. Los medicamentos que toma para su programa intestinal deben tomarse a la misma hora y en la misma dosis todos los días: a su cuerpo no le gustan las sorpresas.
- Establezca una rutina para el programa intestinal. Si utiliza la estimulación digital o un supositorio, hágalo todos los días y en el mismo orden.
- Lleve una dieta con alto contenido de fibra, se recomienda consumir de 20 a 25 gramos de fibra diariamente pero no más de 35 gramos de fibra por día.
- Tome agua: tomar, por lo menos, de 2000 a 3000 ml de agua por día es importante. Esto equivale a, aproximadamente, 8 a 12 vasos de 8 onzas o, aproximadamente, 3 cuartos de galón por día.
- Mantenga una dieta regular, evite la cafeína, el alcohol y los alimentos que le hagan mal al estómago.
- Establezca una rutina de ejercicios regular y sígala; la actividad desempeña un rol vital en el movimiento de los alimentos a través del tracto gastrointestinal.

### *¡Manténgase hidratado!*

Los humanos estamos compuestos por más de 60% de agua. Comenzamos a deshidratarnos y nuestro desempeño disminuye con tan sólo un 2% de pérdida de agua. ¿Qué puede causar la pérdida de agua? No hace falta mucho. Puede sucederle a un atleta que está compitiendo, a alguien que está en cama con gripe o diarrea, en clima muy cálido o incluso a alguien que tan solo no toma demasiada agua.



La deshidratación se ha asociado con el síndrome de bolsa de orina violeta. Cuando se deshidrata, sus riñones no pueden funcionar y los productos de desecho se acumulan en su organismo, haciendo que se sienta generalmente descompuesto.

Lo hemos dicho antes y lo diremos nuevamente: **tomar, por lo menos, de 2000 a 3000 ml de agua por día es importante.** Esto equivale a, aproximadamente, 8 a 12 vasos de 8 onzas o, aproximadamente, 3 cuartos de galón por día. Usted puede pensar: “Eso es MUCHA AGUA”, ¡y tiene razón! Pero hay grandes beneficios al enjuagar constantemente sus riñones y vejiga, incluso la prevención de infecciones en el tracto urinario, la prevención del estreñimiento y la prevención de la deshidratación: tres factores que se encuentran comúnmente con el síndrome de bolsa de orina violeta.

### *Palabras finales...*

Si su catéter urinario, bolsa de orina u orina se vuelven azules o de color violeta, consulte a su médico. Dado que se desconoce la causa del síndrome de bolsa de orina violeta, el hecho de que su médico le haga una evaluación exhaustiva le ayudará a encontrar una solución y un tratamiento.