

Recomendaciones para el paciente con colostomía, ileostomía y urostomía



Ostomía

¿Qué es?

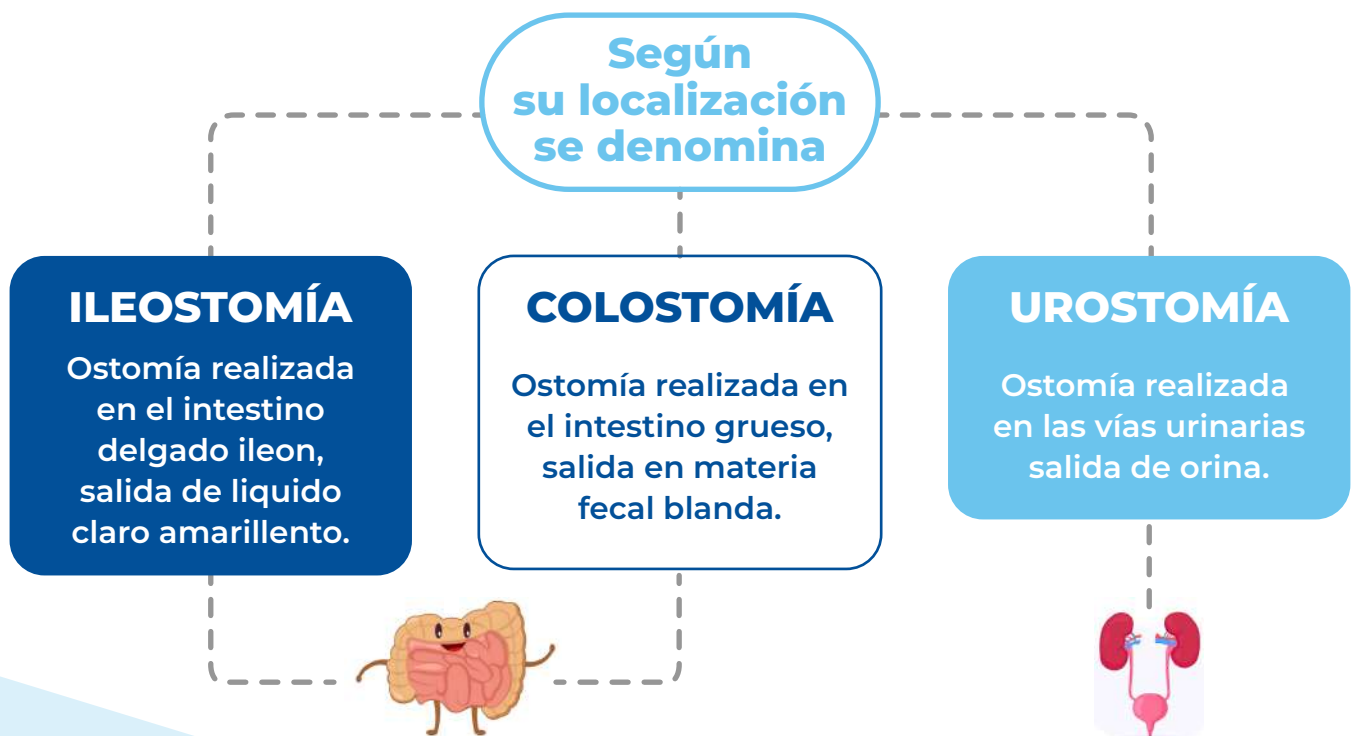
Es un procedimiento, en el cual se extrae hacia la pared abdominal una porción de la vía digestiva o urinaria, para permitir la salida de materia fecal u orina.



Estoma

¿Qué es?

Porción de intestino o vía urinaria con aspecto rosado o rojo.



¿Qué debe revisar en su estoma?

Este disminuirá los primeros meses después de la cirugía.

Debe ser rosado o rojo brillante, si evidencia algún cambio debe consultar a su médico.



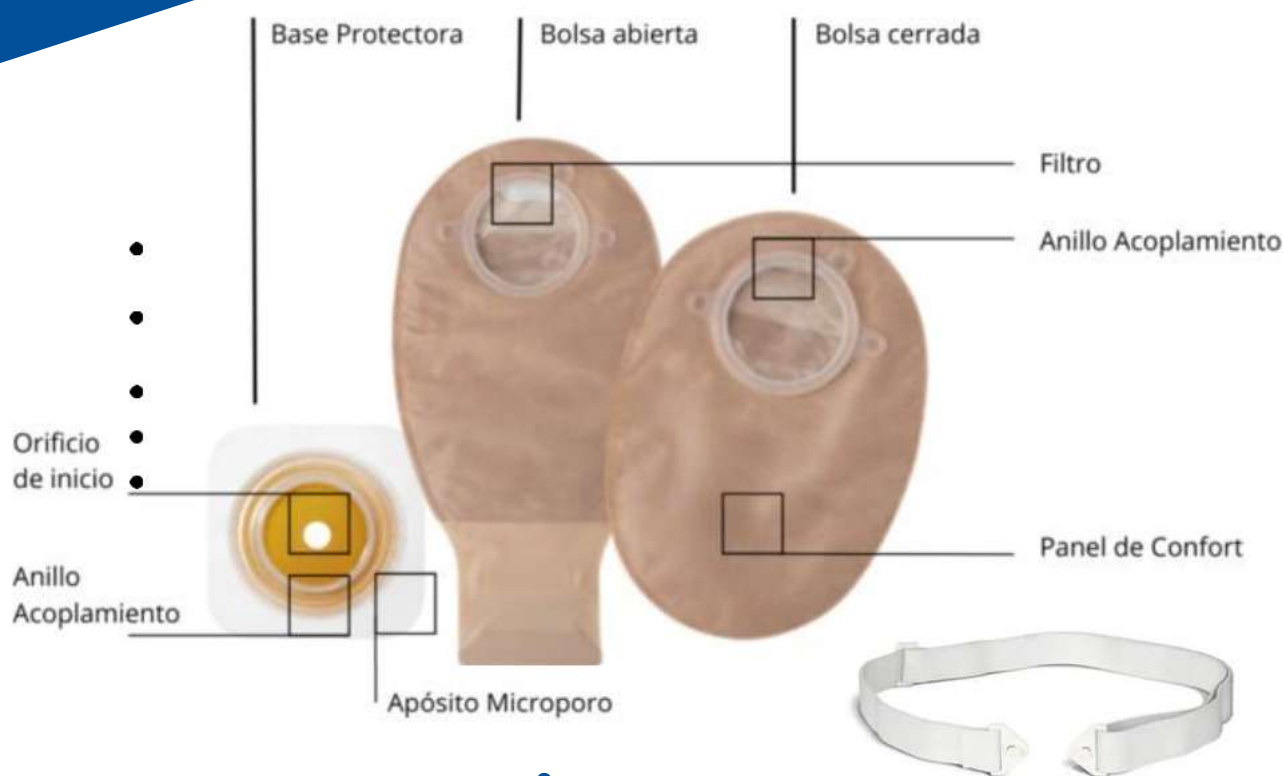
Según el tipo de ostomía, puede que su estoma sangre fácilmente durante la manipulación, esto es completamente normal.

La piel de alrededor del estoma se llama piel periostomal, la cual debe protegerse del contacto con las heces para evitar su deterioro.

Dispositivo de colostomía, ileostomía y usotomía

¿Qué es?

Son dispositivos que van adheridos a la piel para recoger las heces u orina. Están formados por una parte adhesiva y una bolsa.



Elementos necesarios para el cambio

- Barrera y bolsa de colostomía, ileostomía o urostomía
- Guantes
- Pañitos húmedos
- Protector cutáneo
- Pasta stomahesive

Pasos para el cambio del dispositivo

1.

Limpie el área alrededor al estoma con agua o pañitos húmedos y séquela.

Aplique protector cutáneo alrededor del estoma.



2.

Mida el estoma con la guía incluida en la caja de barrera.



3.

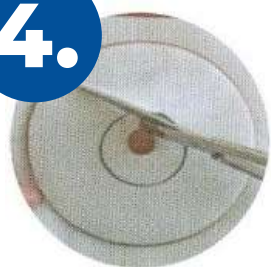
Dibuje el contorno en el papel blanco de la barrera protectora de la piel.



4.

Recorte con unas tijeras curvas la forma del estoma en la barrera, deberá hacerse un molde que se ajuste a su tamaño y forma.

Retire el papel blanco o plástico para exponer la superficie adherente.



La abertura entre la barrera y la base del estoma debe ser protegida aplicando la pasta de stomahesive a los bordes internos de la barrera protectora de piel.

Al manipular la pasta humedezca el guante para ser aplicada sobre la piel.

5.



Pasos para el cambio del dispositivo

6.

Centralice la abertura en el estoma y aplique en el abdomen suavemente. Coloque la barrera alrededor del estoma. Oprima ligeramente durante 30 segundos, prestando particular atención al área que está entre el estoma y el aro.



7.

Inicie la conexión acoplando la parte inferior de ambos aros y conéctelos presionando suavemente con movimientos ascendentes



8.

En caso de utilizar pinza realice un solo doblez, si utiliza bolsa con velcro, realizar un ajuste seguro.

Si se utiliza el cinturón, el aro de la bolsa tiene en ambos lados un orificio para fijar los broches de cinturón.



Higiene de la bolsa

- Cuando la bolsa esté llena, desocúpala y cámbiala cada 24 horas.
- La bolsa que retira es reutilizable la debe lavar con agua y jabón, sumérjala 20 minutos en agua con vinagre, cuélguela para que se airee. Es decir, la bolsa antigua la lava y se coloca una bolsa nueva o limpia.
- Cambie la barrera cada 4 a 6 días, si nota que tiene filtración, cámbiela inmediatamente, así evitará que la piel se lesione.

Cuidado de la piel

Si tiene vello en el área, córtelo con tijera, no se rasure.
Cuando la piel esté irritada utilice polvos de stomahesive.

Para retirar la barrera, deslícela hacia abajo en dirección del vello.

No utilice aceites o crema alrededor del estoma,
dificultan la adherencia de la barrera

Nota: en caso de viaje SIEMPRE lleve el kit completo de cambio de sistema

¿Cómo vestir?



La mayoría de los dispositivos se adaptan a la forma de su cuerpo y generalmente no son percibidos por las demás personas.

Mantenga sus gustos a la hora de vestir; la ostomía no lo limita para esto.

Evite la presión de los pantalones; para ello utilícelos por la parte alta o baja de la ostomía y en caso dado puede usar tirantas.

La bolsa puede mantenerse por debajo de la ropa, esto no le traerá ningún problema.



Consejos nutricionales

Lleve una dieta balanceada, incluya vitaminas, proteínas y carbohidratos.
(ver plato saludable)

Evite el aumento excesivo de peso, le dificultará el estado de su estoma.

Mastique lentamente con la boca cerrada, esto evitará la entrada de aire.

Evite alimentos que puedan producir gases, diarrea, estreñimiento o mal olor.

Coma a la misma hora y sin prisa.

Tome suficiente agua le facilitará la defecación.



En caso de...

Diarrea

Consuma pan blanco, pasta, platano, manzana rallada o zumo de limón.



Mal olor

Consuma yogur mantequilla o perejil.



Estreñimiento

Consuma pan blanco, pasta, platano, manzana rallada o zumo de limón.



Prefiera

Agua sin gas, arroz, pasta, jamón magro, queso fresco, fruta pelada, leche, yogurt descremado, verdura cocidas



Evite

Bebidas gaseosas, cereal, salami, embutidos, queso graso, frutas secas, laxantes, leche entera, legumbres ricas en fibra



Consejos sobre el baño

- Utilice jabón neutro y líquido preferiblemente.
- No se retire el dispositivo para bañarse, cúbralo con un plástico.
- Puede usar ducha o bañera.



Actividad y ejercicio

Trate de reintegrarse lo antes posible a su vida habitual.
Evite deportes donde el cuerpo reciba contacto o golpes.

En playa o piscina báñese siempre con bolsa instalada,
por ningún motivo se retire la bolsa ni deje el estoma descubierto.

Evite alzar objetos pesados.

Evite ingerir alimentos dos horas antes del ejercicio
para no estimular la actividad intestinal.

Mantenga una buena condición física:
camine, trote, andar en bicicleta.

Usted puede llevar una vida sexual activa,
no existe contraindicación frente a esta.



Consulte al médico si presenta:



- Hundimiento del estoma.
- Salida del estoma.
- Coloración azulda o negra.
- Desprendimiento del estoma de la piel.
- Enrojecimiento alrededor de la piel del estoma.
- Salida de pus por el estoma o alrededor.

Recuerde que su colostomía, ileostomía o urostomía no es una enfermedad, es una condición a la que poco a poco podrá ir adaptándose a ella y de este modo podrá conseguir una vida tal y como era antes.

**Para mayor información
comuníquese al teléfono:**

**607 7008000
Ext. 5093**

**A continuación, lo invitamos
a evaluar el entendimiento
de las indicaciones dadas**

Haz clic aquí



Subdirección de Apoyo Asistencial
Programa Clínica de Heridas

