



**INFORMACIÓN
AL PACIENTE
OSTOMIZADO
CON:**

COLOSTOMÍA, ILEOSTOMÍA O UROSTOMÍA

¿Qué es una Ostomía?

- Una Ostomía es una solución quirúrgica en la que se practica un orificio o estoma para dar salida artificial a un órgano en un punto diferente al de su lugar de salida natural. Existen varias clases y reciben diferentes nombres según el órgano implicado, pero las tres más comunes son:

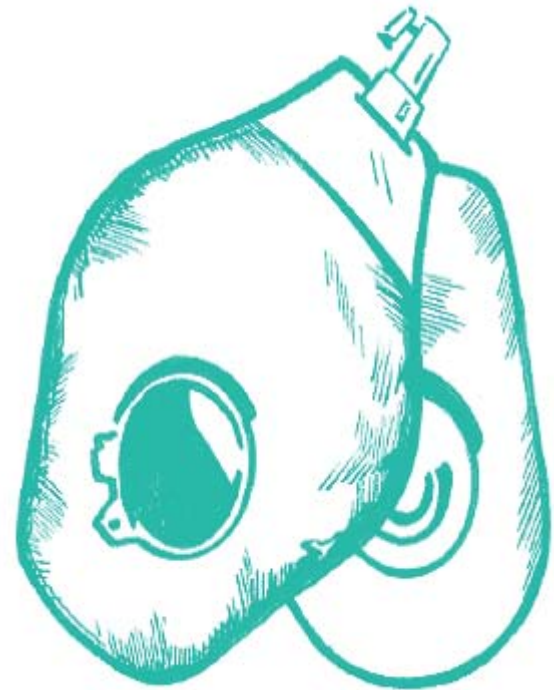


Tipos de ostomía

- **COLOSTOMIA:** abertura artificial practicada en el abdomen para hacer asomar el intestino grueso permitiendo la eliminación de heces y gases.
- **ILEOSTOMIA:** practicada también en el abdomen para hacer asomar el intestino delgado.
- **UROSTOMIA:** da salida a la orina producida por en los riñones a través de un trayecto diferente al recorrido normal a través de la vejiga y la uretra.

Bolsas o dispositivos de ostomía

- La cuestión de la recogida de las heces o la orina, se soluciona con los dispositivos colectores de ostomía, más comúnmente llamados bolsas. Son objetos de una continua investigación a fin de ofrecer el máximo nivel de seguridad, discreción y comodidad al paciente. Según su forma de sujeción a la pie, los dispositivos de ostomía son de dos tipos:



Bolsas o dispositivos de ostomía

- El sistema de una sólo pieza, en el que la parte adhesiva y la bolsa colectora forman una unidad que se retira de la piel cada vez que se cambia por una nueva. Las bolsas pueden ser abiertas, para heces líquidas, cerradas, para heces sólidas o con válvula de drenaje.
- El sistema múltiple, en el que la parte adhesiva y la bolsa colectora son independientes y se unen mediante un mecanismo, diferente según el fabricante. Esto permite separar la bolsa sin tener que despegar el adhesivo de la piel. Igual que el anterior las bolsas pueden ser abiertas, cerradas o con válvula de drenaje.

Bolsas o dispositivos de ostomía

- ¿Cómo elegir el dispositivo adecuado?

En la selección del dispositivo de ostomía entran en juego factores tan variados como: el tipo de ostomía, la forma y la localización del estoma; la consistencia de las heces, la frecuencia del cambio, la sensibilidad de la piel, la forma del abdomen o la capacidad de manipulación del usuario. Se aconseja siempre buscar la opción más cómoda y eficaz, labor para la que conviene contar con el asesoramiento de profesionales expertos en el cuidado de los estomas.

- ¿Cómo conseguir las bolsas necesarias?

Cuando regrese a casa, podrá obtener las bolsas en cualquier farmacia, presentando las recetas que le facilitará su médico de cabecera. Son productos cubiertos por el Sistema de la Seguridad Social.

Bolsas o dispositivos de ostomía

No debe nunca preocuparse por si necesita usar muchas bolsas, ya que su médico le dará todas las recetas que necesite. Incluso es conveniente tener en casa suficiente reserva afrontar una situación imprevista.

Recuerde que este material no está disponible en la farmacia, tiene que ser pedido a los almacenes farmacéuticos, por lo que puede tardar un día en estar en su poder. Al ser un dispositivo especial para usted en la receta tendrá que constar: clase de bolsa, código nacional y referencia.

La Higiene

- ¿Necesitaría siempre ayuda para su higiene habitual?

Una vez que aprenda una serie de consejos, podrá ocuparse fácilmente de cambiar su bolsa y cuidar su estoma incorporando esa tarea a la rutina diaria de higiene personal sin ayuda de otras personas. Se podrá bañar o duchar con toda normalidad, tanto si lleva la puesta como si la ha retirado antes, ya que el agua no afecta al estoma y tampoco puede introducirse en su interior.

- ¿Cómo se aplica la bolsa?

Antes de aplicar una bolsa conviene tener a mano todos los materiales que han de ser utilizados y realizar la labor en el cuarto de baño en posición de pie o sentado, observando el estoma a través del espejo.

La Higiene

La bolsa ha de pegarse sobre una piel perfectamente limpia, seca y sin vello que pueda entorpecer su adherencia.

El orificio de la bolsa utilizada debe estar perfectamente ajustado a la medida de su estoma, rebasándolo tan solo en un par de milímetros, por lo que hay que comprobar de vez en cuando el diámetro del estoma, comprobando su medida con la plantilla que acompaña a la bolsa.

Tanto si usted utiliza las bolsas con medida de orificio concreto o las que han de ser recortadas con tijeras a la medida deseada, recuerde que antes de aplicarla es preciso que ésta tenga la medida correcta.

La Higiene

Si la bolsa es de una pieza, se retira la película que protege el adhesivo y se aplica sobre el estoma presionado suavemente de abajo hacia arriba. Si es de dos o más piezas, se aplica primero la parte adhesiva, tras retirar la película y después, se conecta la bolsa.

- ¿Cómo se retira?

La bolsa se sustituye cada vez que es necesario, en función del volumen eliminado. Las cerradas, habituales para colostomía, se eliminan y sustituyen por una nueva; las abiertas de colostomía o ileostomía se vacían sin necesidad de renovarlas. Las de urostomía se vacían también por el grifo inferior. No hay que dejar que una bolsa se llene por completo ya que el peso podría facilitar que se despegase.

La Higiene

La bolsa se retira despegando suavemente la parte adhesiva hacia abajo mientras se sujeta la piel del abdomen con la mano libre. Después se limpia el estoma y la piel, únicamente con agua y jabón neutro, utilizando una esponja suave y secando sin frotar, con una toalla o una gasa.

Las bolsas usadas no deben eliminarse tirándolas al inodoro

- ¿Y el cambio de la bolsa fuera de casa?

Los cambios de bolsa fuera de casa se realizan de la misma forma, salvo que para esas ocasiones es posible limpiar la piel con una toallita húmeda desechable y secarla con un pañuelo de papel. Pronto se acostumbrará a llevar siempre a mano un pequeño neceser con los materiales necesarios para un cambio de bolsa imprevisto fuera de casa.

El cuidado de la piel

Para garantizar el buen funcionamiento del dispositivo utilizado es fundamental mimar y proteger al máximo la piel del abdomen. En realidad, la irritación de la piel que rodea el estoma es uno de los problemas más frecuentes y puede evitarse teniendo en cuenta unas pocas pautas para su cuidado.

- ¿Por qué es tan importante usar el diámetro correcto de la bolsa?

Si en su salida por el estoma las heces o la orina contactan habitualmente con la piel que lo rodea, es fácil que ocasionen una irritación importante que comprometa seriamente la adherencia del adhesivo generando molestias al paciente. Esto explica por qué es tan importante que el orificio de la bolsa ajuste perfectamente alrededor del estoma dejando tan solo un par de milímetros de holgura. Esta pequeña holgura evita dañar al estoma por un ajuste excesivo.

El cuidado de la piel

- ¿Cómo prevenir la irritación de la piel?

Para evitar las agresiones físicas y químicas de la piel debe extremar el cuidado en...

LA LIMPIEZA:

- Lávela solo con agua y jabón neutro, sin usar detergente, antisépticos, desinfectantes o alcohol que dañen su acidez natural.
- No utilice tampoco gel ni jabón perfumado y si su piel es muy sensible, lávese solo con agua.
- Use siempre una esponja suave.

El cuidado de la piel

- No aplique nunca colonia, perfume o desodorante sobre la piel cercana al estoma. Si desea usarlos puede usarlo en la ropa.
- Seque la piel con una toalla suave haciendo pequeños toques, sin frotar.
- No use nunca fuentes directas de calor para secar la piel, como puede ser una estufa o un secador eléctrico.
- Permita que la piel permanezca al aire libre durante unos momentos mientras cambia la bolsa.
- Si queda algún residuo de adhesivo sobre la piel al retirar la bolsa, no intente despegarlo rascando, se desprenderá con el efecto del adhesivo de la nueva bolsa que aplique
- Para rasurar el vello utilice una maquinilla de máxima suavidad y rasure en el sentido del vello.

La vida cotidiana

- ¿Puedo volver a trabajar?

La presencia de una ostomía no impide a una persona el regreso a su trabajo, una vez recuperado. No obstante, si en la actividad se realizan grandes esfuerzos o se adoptan posturas que requieren el uso excesivo de los músculos abdominales, es posible que se vea condicionado a un cambio de trabajo o incluso en su momento le sea concedido algún tipo de Incapacidad laboral.

- ¿Puede seguir haciendo deporte?

Una vez que supere la falta de fuerzas ocasionadas por la intervención, no hay inconveniente en que siga con su deporte habitual.

La vida cotidiana

Si el deporte que desea practicar tiene especial riesgo o es violento, deberá proteger su estoma para evitar dañarlo.

Tampoco son recomendables los deportes que requieren levantar mucho peso o hacer grandes esfuerzos, ya que hay que prevenir siempre la aparición de una hernia en la zona del estoma.

- ¿Debe usar ropa diferente?

Las bolsas ofrecen un nivel de discreción que permite usar casi todo tipo de ropa.

Únicamente debe tenerse la precaución que las prendas no opriman directamente sobre el estoma y la bolsa.

La vida cotidiana

- ¿Los viajes suponen algún problema?

Los viajes no suponen ningún problema, siempre que adquiera el hábito de llevar un pequeño neceser con lo necesario para cambiar su bolsa si fuera preciso.

Si viaja al extranjero al planificar el viaje debe asegurarse que podrá encontrar todo los productos necesarios para su ostomía.

Si la dieta del país se diferencia mucho de su dieta habitual, es mejor que evite alimentos exóticos para prevenir la aparición de diarreas . También a de tener precaución con la calidad del agua.

- ¿Puede bañarse en la playa la piscina?

Puede ir a la playa o piscina llevando su bolsa bajo el bañador. Además, para estas ocasiones, se puede utilizar modelos de bolsa más pequeños y discretos con un obturador.

La vida cotidiana

Puede bañarse con toda seguridad ya que ni el agua salada del mar ni la clorada de la piscina, comprometan la adherencia de la bolsa a la piel. En colostomías e ileostomías debe tener la precaución de tapar el filtro de la bolsa para evitar que salga el contenido.



La Alimentación

- ¿Ha de hacer una dieta especial?

La tendencia general es que usted reanude su alimentación normal introduciendo los alimentos de forma progresiva para comprobar como los acepta su organismo. Una dieta variada y saludable es el mejor apoyo para su recuperación física por eso son ahora especialmente recomendables las habituales pautas de buena nutrición que aconsejan:

- Comer una dieta sana y variada que incluyan todos los alimentos para ofrecer un soporte energético adecuado.
- Beber una importante cantidad de agua o líquidos, aproximadamente 1,5 y 2 litros cada día, si no existe ninguna contraindicación por parte de tu médico.
- Evitar aumento de peso que modificaría la forma de la pared del abdomen dificultando la adaptación y adherencia de la bolsa.

La Alimentación

Las personas con urostomía deben tener especial cuidado en reponer los líquidos perdidos por el organismo, aportando en la dieta gran cantidad de líquidos (agua, zumos, caldos...). Deben tomar además frutas y verduras ricas en vitamina C, que reduce la alcalinidad de la orina, disminuyendo el riesgo de infección.

Algunos alimentos ricos en Vitamina C son: perejil, verdura de hoja fresca (espinacas, col...), pimientos, guisantes, tomates, pepino, cítricos, kiwi, fresas, piña, cerezas o papaya.

- ¿Cómo controlar la diarrea o el estreñimiento?

Una diarrea de poca importancia puede controlarse realizando una dieta astringente.

La Alimentación

A veces, puede ser molesto que las heces expulsadas sean demasiado consistentes, por lo que conviene tomar alimentos que tengan acción laxante natural como: verduras y ensaladas, zumos de fruta sin colar, frutos secos, líquidos abundantes, carnes y pescados, legumbres, pimiento rojo y verde, cereales integrales o frutas enteras.

- ¿Pueden ser un problema los gases en una colostomía?

Las bolsas no son totalmente herméticas ya que permiten que el gas salga sin olor a través de filtros especiales. Ya que no le será posible controlar voluntariamente la expulsión de gases, conviene que conozca qué alimentos los producen en exceso para poder evitarlos si así lo desea . Estos son: col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli, repollo, cebolla, alcachofas, ajos, espárragos, frutos secos, quesos fermentados, legumbres enteras, bebidas gaseosas, cerveza, especias o chicle.

Los Aspectos emocionales

- ¿Es normal estar nervioso o incluso triste?

El cambio que supone una ostomía requiere de un tiempo de adaptación para que usted y su familia asimilen la experiencia. Aunque la reacción de cada persona es diferente, pueden aparecer en este periodo síntomas emocionales que se manifiestan como ansiedad, alteración del sueño o incluso cierto estado depresivo, que son parte del proceso normal de adaptación, siempre que no se prolonguen demasiado o sean intensos.

Debe convencerse que es posible continuar con la vida normal y afrontar su situación con ánimo positivo, expresando sus emociones y buscando toda la información posible sobre su situación.

Los Aspectos emocionales

- ¿Cambiarán sus relaciones?

Si su familia y amigos están informados sobre su proceso, le ayudará compartir con ellos sus sentimientos ya que el apoyo que necesita está en el entorno más cercano. Si tiene hijos en edad de comprender téngalos en cuenta.

Debe sentirse totalmente libre para compartir o no con quién desee su situación





C/ Cervantes, 45, 6º B

976 22 35 05

50006 ZARAGOZA

adozaragoza@ostomizadosaragon.org

www.ostomizadosaragon.org