



INFORMACIÓN PARA PACIENTES

MI VIDA CON UNA OSTOMÍA

FUNDACIÓN ARTURO LÓPEZ PÉREZ

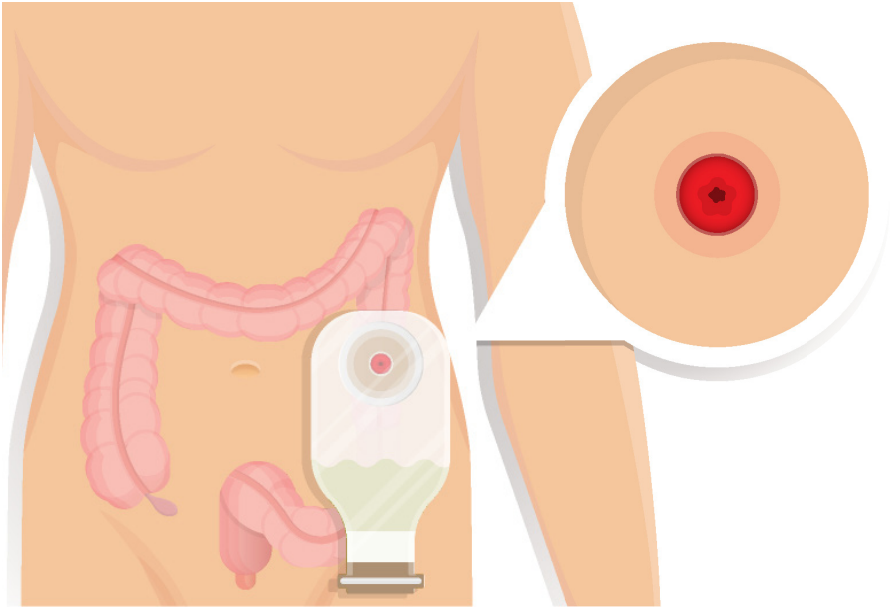

falp
Juntos contra el cáncer



Estimado(a) paciente:

En nuestro compromiso permanente por brindarle información y apoyo en todas las etapas de su tratamiento, le hacemos entrega de este material educativo con indicaciones para el uso y cuidados de su estoma, y recomendaciones que le permitan incorporarlo de mejor manera en su vida cotidiana. Recuerde que, además de esta guía, cuenta con el personal clínico de FALP para resolver sus dudas.

¿QUÉ ES UNA OSTOMÍA?



La ostomía es el procedimiento por el cual se realiza una abertura para extraer una víscera al exterior (estoma), normalmente al abdomen, para eliminar las deposiciones.

El aspecto del estoma es rosado. Su tamaño y forma puede variar después de la cirugía. La principal función del estoma es permitir la salida de las heces y los gases al exterior. Este contenido que es recogido por una bolsa recolectora que se sitúa alrededor.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS TIENE MI ESTOMA?



El estoma tiene un color brillante y su forma es generalmente redonda u ovalada.



El estoma no tiene terminales nerviosas, por lo que no produce dolor, pero está lleno de vasos sanguíneos y puede sangrar, escasamente, si se frota. Esta situación es normal cuando el sangrado es mínimo.



Después de la cirugía, el estoma estará hinchado. La inflamación disminuirá con el paso de los días.



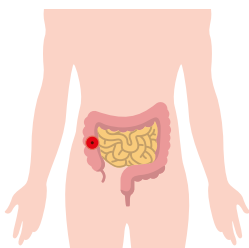
La piel circundante al estoma debe estar siempre protegida del contacto con las heces.



¿QUÉ ES UNA COLOSTOMÍA?

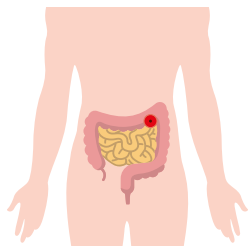
Cuando una parte del intestino grueso (colon) queda al exterior, se habla de colostomía.

Existen diferentes tipos de colostomía, dependiendo del sector del intestino grueso que se exteriorice:



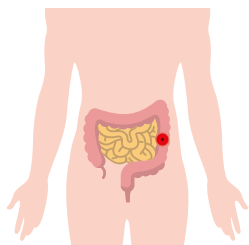
Colostomía ascendente

El estoma queda situado en el lado derecho del abdomen. Las heces son líquidas o semilíquidas, y su eliminación es frecuente. Son irritantes para la piel.



Colostomía transversa

El estoma queda ubicado encima del ombligo. Las heces son semilíquidas y su eliminación es menos frecuente. Son irritantes para la piel.



Colostomía descendente

El estoma queda ubicado en la parte izquierda del abdomen. Las heces son sólidas y su frecuencia es similar a la eliminación por el ano. Son menos irritantes para la piel.

¿QUÉ ES UNA ILEOSTOMÍA?

Cuando una parte del intestino delgado (ileón) queda al exterior, se habla de ileostomía.

El estoma está situado al lado derecho del abdomen. Las heces son líquidas o semilíquidas, y muy irritantes para la piel circundante.



¿CÓMO SE RECOLECTAN LAS HECES Y GASES DE UNA OSTOMÍA?

La recolección de heces y gases se realiza utilizando dispositivos (o bolsas) recolectoras.

La bolsa está formada fundamentalmente por dos elementos:

- El adhesivo que se pega a la piel.
- La bolsa para recoger las heces.

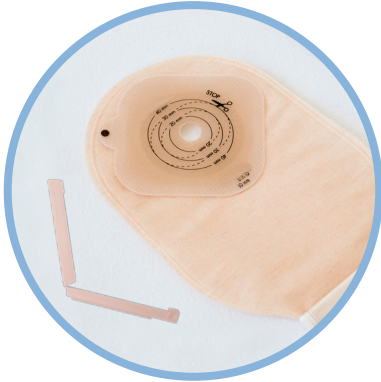
La elección del tipo y sistema de bolsa depende de:

- El tiempo que tenga su estoma.
- La consistencia de las heces.
- La forma del abdomen, la forma del estoma y la piel circundante.
- La habilidad o destreza del paciente o su cuidador/a para manejar los dispositivos.

Es indispensable que la bolsa que se elija se ajuste perfectamente al estoma, que resulte cómoda y que no produzca lesiones en la piel al ser retirada.



TIPOS DE DISPOSITIVOS



Bolsa de una pieza

La bolsa y el adhesivo van unidos en una sola pieza. Se utiliza cuando las heces son líquidas, es decir, en ileostomías y en las colostomías después de la cirugía.

Se cambia cada 7 días.



Bolsa de dos piezas

El disco adhesivo va separado de la bolsa y se mantiene en la piel. Se utiliza en las colostomías.

La placa se cambia cada 7 días y la bolsa se cambia según sea necesario.

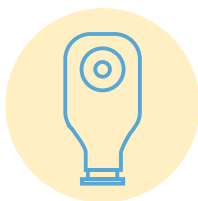
¿Cómo cambiar la bolsa?

Antes de comenzar el cambio de la bolsa, asegúrese de tener todos los materiales necesarios para ello.

Materiales necesarios



Guantes de
procedimiento



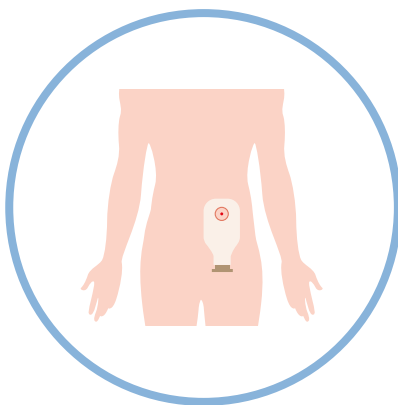
Bolsa de recambio



Bolsa de plástico
para material sucio



Tijeras curvas



Papel higiénico



Espejo para
ver estoma



Agua



Jabón neutro

Procedimiento para cambiar la bolsa



Lave sus manos, frote en forma prolija con agua y jabón por 30 segundos. Enjuague con abundante agua y seque (foto 1).

Póngase los guantes de procedimientos (foto 2).



Despegue la bolsa de la piel de arriba hacia abajo con suavidad, sin dar tirones y sujetando la piel de alrededor del estoma con la otra mano.

Bote la bolsa al basurero.



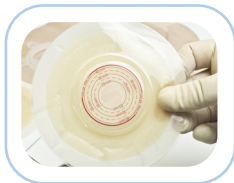
Retire los restos de deposiciones con papel higiénico.

Lave el estoma con agua y jabón, sin frotar.

Seque muy bien con papel higiénico la piel y el estoma, dando suaves toques, sin apretar ni frotar (foto 3).



Antes de pegar la placa, se puede proteger la piel con productos que hay en el mercado: protectores cutáneos tipo spray y cremas.



Compruebe la buena coloración de la piel y el estoma. Evalúe que la piel circundante no presente ninguna lesión (foto 4). Si hay lesión, debe aplicar un protector cutáneo.

Recorte la circunferencia de la placa exactamente a la medida y según la forma del estoma (foto 5).



Coloque el adhesivo de la placa de abajo hacia arriba y presione suavemente con el dedo alrededor, evitando que se formen pliegues y arrugas (foto 6).

CUIDADOS DE LA PIEL

Las heces son fluidos que pueden irritar la piel. Por ello, la piel que rodea al estoma puede presentar irritación o enrojecimiento. Esto puede causar fugas de heces, las que irritarán más la zona, aumentando el tamaño y severidad de las lesiones.

Por ello, se recomiendan los siguientes cuidados de la piel.

- Al ducharse, tiene dos opciones. Una es retirarse la bolsa; no necesita cubrir el estoma, pues se producen contracciones suaves que impiden que el agua ingrese. La otra es conservar la bolsa y cubrirla, puesto que no debe mojarse.
- Evite los jabones que contengan aceites, ya que pueden interferir en la adhesión de la placa a la piel. Prefiera neutros e hipoalergénicos.
- No use alcohol ni desinfectantes sobre el estoma.
- Antes de pegar la nueva placa de la bolsa, la piel que circunda el estoma debe estar limpia y seca.
- Elimine en forma suave todo el adhesivo acumulado en la piel antes de pegar la nueva placa.
- Cuando corte su placa, asegúrese de que sea del tamaño correcto para su estoma.
- Despegue los adhesivos de la placa de su bolsa con suavidad.
- No rasque ni frote la piel circundante a su estoma.
- Procure que las heces no entren en contacto con la piel.
- Cuando hay irritación en la piel circundante al estoma, es posible utilizar productos específicos que existen en el mercado. Recuerde consultar a su equipo tratante cuáles se recomiendan. Para pegar la placa es importante que, luego de la aplicación, este producto haya sido absorbido.

¿QUÉ COMO AHORA?

Las personas con una ostomía en general no tienen que seguir una dieta especial. **Es importante mantener una alimentación sana y balanceada.**

Tras la cirugía, su consumo de alimentos irá evolucionando de forma progresiva. Ya en domicilio se aconseja comer cantidades pequeñas de alimentos nuevos para comprobar cómo los tolera su organismo. La incorporación de los alimentos de manera gradual es muy importante.

✓ Recomendaciones generales



Coma despacio y mastique bien los alimentos.



Divida su alimentación en 4 comidas al día más 2 colaciones, en cantidades pequeñas.



Mantenga horarios fijos de comidas.



Ingiera una dieta variada y sana.



Beba a diario de un litro y medio a dos de agua, siempre y cuando no exista contraindicación médica.



Evite acostarse inmediatamente después de la ingesta de alimentos. Espere 1-2 horas.

Para las personas con colostomía	Para las personas con ileostomía
Aumente la ingesta de líquidos y fibra, a fin de evitar el estreñimiento. Beba agua y jugo de fruta, de seis a ocho vasos por día. Consuma frutas y verduras frescas.	Después de la cirugía podrá consumir gradualmente una dieta balanceada. Evite los alimentos ricos en fibras en las primeras seis a ocho semanas después de la cirugía.



Gases

Los gases intestinales son causados por muchos motivos, entre los que se cuentan: hablar mientras come, masticar chicle e ingerir ciertos alimentos.

Evite comidas que provoquen gases u olores.

Debe tener en cuenta que hay un intervalo de tiempo desde la ingesta de alimentos hasta que se producen los gases.

Alimentos que pueden producir olores	Alimentos y bebidas que pueden producir gases
Huevos. Queso. Espárragos. Repollo. Ajo.	Cebolla. Legumbres. Brócoli. Repollo. Coliflor. Lácteos. Cerveza. Bebidas gaseosas.



Agua

El agua es esencial para nuestro organismo, ya que controla la temperatura corporal y transporta nutrientes. Las funciones principales dependen del agua.

Se recomienda beber de 8 a 10 vasos al día, lo que equivale a 2 litros. La sed es una señal de que nuestro cuerpo necesita líquido. La deshidratación es una complicación que puede llegar a ser grave en las personas con ileostomía.

En las personas con colostomía, la ingesta habitual de agua mantendrá un tránsito intestinal normal.

Signos de deshidratación

- Disminución en la cantidad de orina eliminada.
- Orinas oscuras, concentradas.
- Resequedad en la boca.
- Calambres en las extremidades.
- Náuseas y vómitos.
- Fatiga.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida de sensibilidad en manos y piel.

Si al menos tres de estos síntomas aparecen juntos, consulte a su médico.



MEDICAMENTOS

Después de una ostomía podría alterarse la absorción de los medicamentos orales. **Asegúrese de informarle a su médico qué está tomando.**

Los medicamentos de liberación prolongada o con recubrimiento entérico nunca deben triturarse.

El mejor tipo de medicamento para la persona con una ostomía es en tableta sin recubrimiento entérico, dispersable (que se disuelve poco a poco en agua) o en forma líquida.



Nunca se deben triturar

MI VIDA A DIARIO

Todas las personas que pasan por una ostomía tienen dos preocupaciones fundamentales: creer que el dispositivo podría fallar y la sensación de mal olor.

Aunque es comprensible que surjan estos temores, usted debe saber que los dispositivos utilizados hoy son de alta calidad. Elija el que más se acomode a sus gustos.

Aceptar este cambio en su cuerpo puede ser un proceso difícil. Sin embargo, la ostomía ha pasado a ser parte vital de su organismo.



Para conseguir la aceptación de su nueva imagen

- Comience a mirar la zona del estoma en forma directa.
- Acostúmbrese a tocar la zona y a nuevas sensaciones que puede experimentar al mover el cuerpo.
- Observe con tiempo la zona mirándose con un espejo.
- Comience a exponer a su grupo íntimo el estoma.
- De forma gradual, enfrente distintas situaciones sociales.

En la medida que se sienta cómodo, comparta su experiencia de cirugía y aceptación del estoma con sus cercanos.

La experiencia de la ostomía puede llevar a aislamiento, por lo que recuerde pedir ayuda cuando la necesite.

ROPA

Los dispositivos recolectores que existen hoy en día permiten que mantenga su forma de vestir. **La única precaución que debe tener en cuenta es elegir ropa que no comprima el estoma.**

Si su estoma está cerca de la cintura, evite la presión de los pantalones o de cinturones estrechos.



INTIMIDAD

Los cambios producidos tanto por la cirugía como por los tratamientos pueden dar origen a reacciones psicológicas que van a condicionar la imagen que la persona tiene de sí misma y, por lo tanto, su vida sexual. Como en cualquier otro aspecto de la vida, necesita tiempo para adaptarse a la nueva situación.

Es importante que usted y su pareja sepan que la relación sexual no va a dañar el estoma.

Se puede usar una bolsa más pequeña o cambiarla antes. Hay bolsas para momentos íntimos. Estas son cerradas y desechables.

Una recomendación es desocupar la bolsa antes de iniciar la relación sexual.



HOSPITALIZACIÓN

UBICACIÓN

Edificio Sur, piso 1
Edificio Norte, piso 3
Edificio Oriente, piso 3.

TELÉFONO

2 2420 5002

UNIDAD DE PACIENTE CRÍTICO

UBICACIÓN

Edificio Norte, piso 4

TELÉFONOS

2 2445 7315 - 2 2445 7362



 800 24 8000 y desde celulares 2 2712 8000
 José Manuel Infante 805, Providencia, Santiago
 www.falp.cl