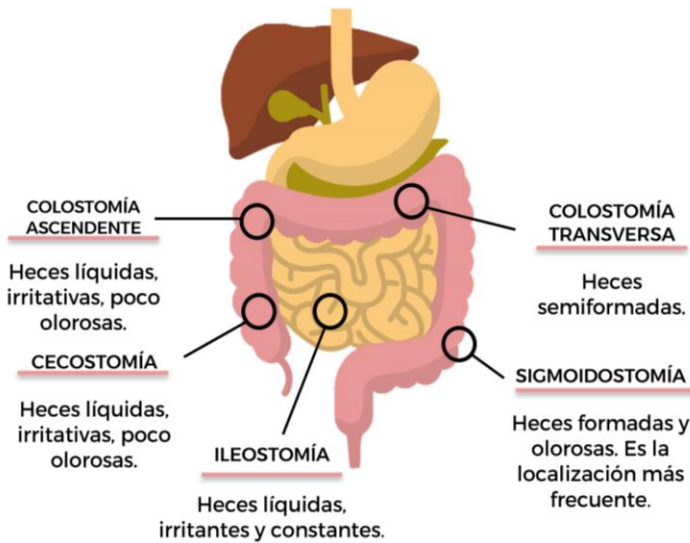


CUIDADOS DE LA PERSONA OSTOMIZADA

1

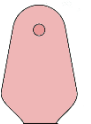
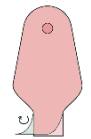
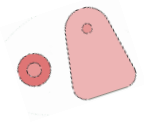
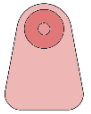
AUTORAS: Nuria Sánchez García, Elvira Vicente Carrasco, Blanca Rodríguez Martín, Cristina Fernández Arquisola. RESIDENTES DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA. UDM SALAMANCA

TIPOS DE OSTOMÍAS DIGESTIVAS



ESTOMA: DISPOSITIVOS

- **De una pieza:** la lámina y la bolsa están unidas. La bolsa se cambia cada 24h o cada 12h dependiendo del llenado.
- **De dos piezas:** Lámina y bolsa separadas. La lámina se cambia cada 2 o 3 días, y la bolsa cuando se encuentra a 2/3 de su capacidad.
- **Abiertas:** permiten la evacuación de las heces líquidas. De uso en ileostomías.
- **Cerradas:** de uso en sigmoideostomía, donde las heces están formadas.



Ver anexo - lista de productos



HIGIENE DEL ESTOMA Y CAMBIO DE DISPOSITIVO

1. Retirar la bolsa y el disco **desde arriba hacia abajo**.
 2. Medir el estoma y recortar el disco adhesivo.
 3. Limpiar el estoma sin frotar con agua tibia, una esponja y jabón neutro, y secar con papel absorbente.
 4. Ajustar el orificio central de la lámina al estoma y **pegar de abajo a arriba**. Si es necesario, aplicar polvos absorbentes o crema barrera para controlar la humedad.
 5. Presionar con movimientos circulares el disco.
- El paciente puede ducharse con o sin dispositivo, evitando el agua demasiado fría o caliente y cubriendo el filtro de carbón con una pegatina.

✘ NO HACER

No utilizar aceites o cremas en la piel periestomal.
No rasurar el vello con cuchilla.
No recomendar toallitas infantiles.
No usar secadores o fuentes de calor directo para secar el estoma.
No aplicar alcohol o yodo sobre el estoma.



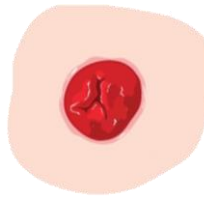
CUIDADOS DE LA PERSONA OSTOMIZADA

1

AUTORAS: Nuria Sánchez García, Blanca Rodríguez Martín, Cristina Fernández Arquisola, Elvira Vicente Carrasco, RESIDENTES DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA. UDM SALAMANCA

CARACTERÍSTICAS DEL ESTOMA

Color rojo, brillante y húmedo
Elevación entre 1,5 - 2,5 cm
Unión mucocutánea intacta (sutura íntegra)
Puede sangrar levemente si está irritado.



Y PIEL PERIESTOMAL

Piel íntegra, sin signos de maceración ni erupciones secundarias al adhesivo. Existen distintos productos para cada tipo de piel y estoma. Consulte con el personal sanitario.

ALTERACIÓN DE LA IMAGEN CORPORAL: IMPACTO Y AFRONTAMIENTO

En la persona recién ostomizada cambia la rutina y el concepto que tiene de sí misma. Es vital que adquiera herramientas para su autocuidado. A medida que gane autonomía, percibirá el estoma de forma más positiva.

La familia juega un papel fundamental en el afrontamiento de esta situación.

El profesional de enfermería trabajará con la persona ostomizada y su familia la expresión de sentimientos y necesidades.



SEXUALIDAD

La sexualidad es un aspecto central del ser humano que está presente a lo largo de su vida, y la persona ostomizada tiene que vivir su sexualidad de manera natural. Por ello debe ser un tema importante a tratar con el personal sanitario que la atiende. Una vez que haya cicatrizado el estoma, la persona puede retomar su vida sexual con normalidad. Algunos consejos que pueden ayudar son:

- Planificar el encuentro sexual en momentos de menor actividad de la ostomía.
- Elegir una bolsa "mini" o un obturador si la ostomía lo permite, y sujetar la bolsa con un cinturón si precisara.
- Evitar alimentos que produzcan gases las 7 horas previas.
- Aplicar gotas de desodorante en la bolsa o usar bolsitas gelificantes para el control del olor.
- Los anticonceptivos orales pueden perder eficacia debido a la alteración de la absorción intestinal. Consulta con la matrona.



CUIDADOS DE LA PERSONA OSTOMIZADA

AUTORAS: Nuria Sánchez García, Cristina Fernández Arquisola, Elvira Vicente Carrasco, Blanca Rodríguez Martín. RESIDENTES DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA. UDM SALAMANCA

NUTRICIÓN Y RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

La alimentación de la persona ostomizada no debe diferir del resto de la población, pero debe seguir ciertas recomendaciones para mejorar la consistencia de las heces y evitar la formación de gases y malos olores.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Iniciar dieta baja en fibra y reintroducirla después de la sexta semana tras la intervención.



- Evitar exceso de peso.

- Adecuada ingesta hídrica:

- Colostomía 1,5 - 2 litros al día
- Ileostomía 2 - 3 litros diarios.

- Comer despacio y masticar bien para evitar gases, realizando de 5 a 7 comidas diarias de pequeña cantidad en lugar de tres principales.

EVITAR EL EXCESO DE ALIMENTOS

QUE PRODUZCAN GASES	RICOS EN FIBRA
Brócoli Coliflor	Frutos secos Cereales integrales
QUE PRODUZCAN OLOR	QUE DISMINUYAN LA CONSISTENCIA
Legumbres Lácteos	Cafeína y alcohol Productos ultraprocesados
Espárragos Ajo y cebolla Quesos curados	

Ver anexo - alimentos que pueden alterar la salida de la ostomía



CONSEJOS EN CASOS DE PATOLOGÍA DIGESTIVA

DIARREA

En las ileostomías, las heces líquidas son habituales; en caso de colostomías puede deberse a la ingesta de algún alimento.



- Dieta astringente.
- Bolsas de dos piezas abiertas.

ESTREÑIMIENTO

Suele deberse a una dieta baja en fibra e insuficiente ingesta hídrica. El sedentarismo puede influir también.



- Aumento del consumo de verduras, frutas y cereales integrales.
- Beber 2 litros de agua.
- Caminar al menos 30 minutos al día.

GASES Y MAL OLOR

Algunos alimentos aumentan la producción de gases y malos olores, sobre todo en las 3 horas tras las ingesta.



- Suprimir alimentos que producen gases.
- Controlan el olor: perejil, yogurt, zumo de tomate, mantequilla...

Ver anexo - alimentos que pueden alterar la salida de la ostomía



CUIDADOS DE LA PERSONA OSTOMIZADA

2

AUTORAS: Nuria Sánchez García, Elvira Vicente Carrasco, Blanca Rodríguez Martín, Cristina Fernández Arquisola. RESIDENTES DE ENFERMERÍA FAMILIAR Y COMUNITARIA. UDM SALAMANCA

EJERCICIO FÍSICO

La ostomía no debe ser un impedimento para que la persona mantenga unos hábitos de vida saludables. En concreto, el deporte es necesario para mantener un adecuado estado de salud.

CONSIDERACIONES GENERALES

- Durante los **primeros meses** se aconseja **ejercicio suave** como caminar diariamente, sin realizar ejercicios que impliquen la musculatura abdominal.
- El **adhesivo** del disco **no se altera** con el sudor ni con el agua.
- El paciente puede realizar **natación**, asegurando una adecuada sujeción de la bolsa y empleando una más pequeña ("mini") o un obturador. El adhesivo es resistente al cloro y al agua salada.
- En deportes de contacto es preferible el uso del obturador si la ostomía lo permite, manteniendo siempre protegido el estoma, bajo indicación de su especialista.



EL DÍA A DÍA

FORMA DE VESTIR

La persona ostomizada puede seguir llevando su ropa habitual; tan solo debe evitar prendas que puedan comprimir en exceso el estoma, y si el cinturón le resulta molesto, cambiarlo por tirantes o elásticos.

VIAJES



Se debe llevar suficiente material para imprevistos, y transportarlo en el equipaje de mano.

Se recomienda llevar un informe médico y de cuidados y una lista de los productos que la persona utiliza para mantener su ostomía, en español e inglés.

RECURSOS Y ASOCIACIONES



Aula de pacientes – SACYL:
Recomendaciones para
personas con una ostomía.

<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuidados-recomendaciones/recomendaciones-personas-ostomia>



Asociación de personas
con ostomía de España



Ostomiapp: aplicación
móvil para profesionales
y pacientes.

