

## Consejos prácticos

- Recuerde que debe tener prevista una caja de repuesto de su dispositivo habitual en su domicilio ya que este material no suele estar disponible en farmacia, deben encargarlo.
- Las bolsas ofrecen un nivel de discreción que permite usar casi todo tipo de ropa. Debe tener la precaución de que las prendas no opriman directamente sobre el estoma y la bolsa (cinturones).
- Puede ir a la playa o piscina llevando su bolsa bajo el bañador.
- Puede bañarse con toda seguridad ya que ni el agua salada del mar ni la clorada de la piscina comprometen 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.
- Los viajes no suponen ningún problema. Si viaja al extranjero, al planificar el viaje debe asegurarse que llevará todos los productos necesarios para su ostomía.



Ningún paciente es igual a otro,  
**usted es único.**

Podrán surgir algunas dificultades pero no está solo, consulte a su enfermera.



### Autoras:

#### **Gil Molano, Antonia.**

Enfermera de planta cirugía general y digestiva. Estomaterapeuta.  
Hospital Universitario de Móstoles.

#### **López Revuelta, Yolanda.**

Supervisora de la unidad de hospitalización de cirugía general y del aparato digestivo.  
Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz.

#### **Martín Carrasco, María.**

Enfermera de curas. Estomaterapeuta.  
Hospital Universitario Rey Juan Carlos.

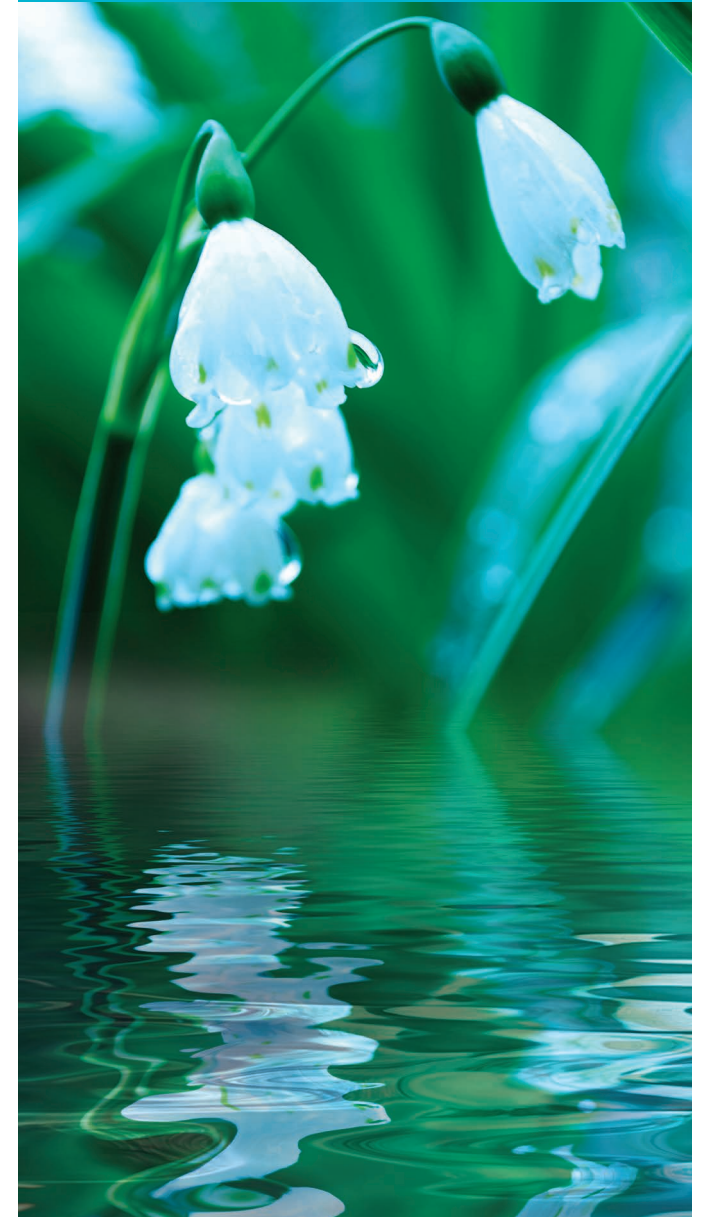
#### **Riolobos Serrano, Isabel.**

Supervisora de unidad. HULP. Cirugía general y cuidados paliativos.  
Hospital Universitario La Paz.

#### **Ruiz Espinosa, Ana Isabel.**

Enfermera de planta de cirugía general y estomaterapeuta.  
Hospital Universitario de Getafe.

## Cuidados al alta del paciente ostomizado

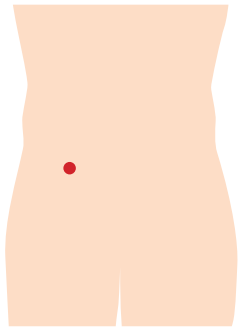


## Estimado/a paciente

Cuando salga del hospital, tendrá que afrontar una nueva situación: ser portador de una ostomía. Para ello, deberá realizar algunos cambios en sus hábitos de vida.

Con los siguientes cuidados pretendemos recordarle la información recibida durante su periodo de hospitalización.

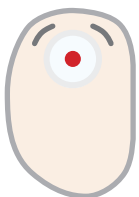
### A Ud. se le ha realizado una ostomía.



La ostomía es un orificio artificial cuyo fin es evacuar las heces y/o la orina:

- **Ileostomía:** si se trata de intestino delgado.
- **Colostomía:** si es el intestino grueso.
- **Urostomía:** en caso de los uréteres.

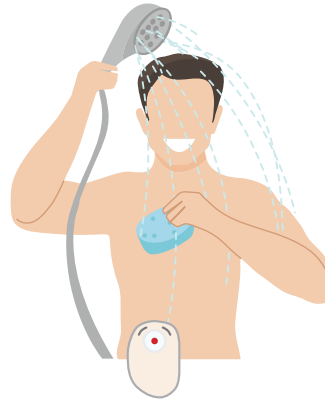
Tanto la orina como las heces, se recogerán en un dispositivo diseñado para ello.



## Higiene

La higiene y el cuidado del estoma forman parte de su aseo personal. **Debe realizárselo Ud. mismo.**

- Limpie el estoma y la piel con el mismo gel que utilice para el aseo general, esponja y papel de celulosa suave.
- Puede ducharse con bolsa (si tapa el filtro) o sin bolsa.



- Si frota el estoma puede sangrar, si esto le sucede, presione suavemente con la esponja humedecida en agua fría, aclare y seque la piel con papel de celulosa o toalla suave.
- Cambiar los dispositivos cada 24 horas si son de una pieza y cada 3 días si son de dos o tres piezas, vaciando siempre y cuando estén a un tercio de su capacidad en ambos casos.
- El dispositivo tiene que ser recortado justo a la medida del estoma (1 mm más), coloque la bolsa ajustándola bien sobre el disco.
- La bolsa se tirará a la basura de materia orgánica.

## Dieta

Las únicas restricciones dietéticas serán las que usted tuviese anteriormente a la intervención por otras razones médicas o patológicas (diabetes, hipertensión...).

- Tome una dieta equilibrada: le ayuda a favorecer la cicatrización y evita el estreñimiento.
- Beba abundante líquido y evite las bebidas gaseosas.
- Mastique lentamente para evitar tragar aire (así disminuirán los gases).



## Actividad

- Su organismo necesitará varias semanas para recuperarse del todo y es probable que se canse con facilidad.
- Durante las primeras semanas son útiles los ejercicios de bajo esfuerzo, por ejemplo caminar, descansando frecuentemente.
- Evite coger peso en exceso.

