

Deporte y ostomías:

rompiendo mitos



Autor: Hixinio Castillo Gómez "Cali"

Índice de contenidos

04 ¿Qué es una
ostomía?

05 Ostomía y
deporte: ¿es
posible?

06 ¿Qué es el
Core?

06 ¿Por qué es
importante el
fortalecimiento
del Core?

08 ¿Quieres
practicar
deporte?

10 Consejos
generales

11 Bibliografía

Autores

Grupo Galicia "PUNTOS DE ENCUENTRO"

Ana María Bello Jamarido (estomaterapeuta y supervisora de cirugía, Hospital do Salnés-Vilagarcía de Arousa)

María Cruz Gago Ferreiro (estomaterapeuta y supervisora de urología, Hospital Montecelo-Pontevedra)

Rosa María García Sánchez (estomaterapeuta, Hospital Arquitecto Marcide-Ferrol)

María Pilar Pardo Roda (estomaterapeuta, Hospital Lucus Augusti-Lugo)

Alberto Parga Lago (estomaterapeuta, Hospital Ribera Povisa-Vigo)

María Carmen Pazos Orosa (estomaterapeuta, Hospital Lucus Augusti-Lugo)

Beatriz Sampayo García (estomaterapeuta y supervisora de cirugía, Hospital Álvaro Cunqueiro-Vigo)

Aurora Vizoso García (estomaterapeuta y supervisora de cirugía, Hospital Público da Mariña-Burela)

Samuel Fariña Cerviño (entrenador personal, técnico en discapacidad y movilidad reducida)

Colabora: Xaquín Blanco Chao (ilustraciones)

ISBN: 978-84-09-45669-7

Depósito legal: M-9750-2022

Deporte y ostomías:

rompiendo mitos



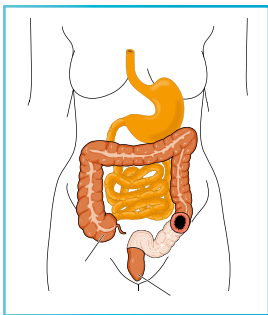
¿Qué es una ostomía?

Es el abocamiento temporal o definitivo de una víscera a la superficie cutánea a través de un orificio que se llama estoma.

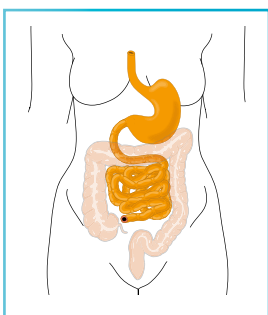
Por lo general, son cirugías derivadas de patologías como el cáncer, enfermedad de Crohn o diverticulitis. También puede ser el resultado de una obstrucción intestinal o lesión del sistema tanto digestivo como urinario.

Tipos de ostomía

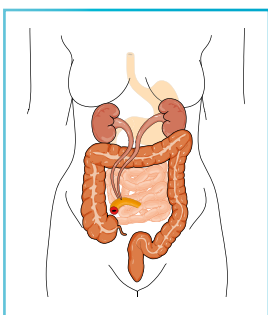
Hay dos tipos de estoma relacionados con el sistema digestivo, como son la colostomía e ileostomía y relacionado con el sistema urinario, la urostomía.



Colostomía: una parte del colon es llevada a la superficie del abdomen para formar el estoma y se realiza generalmente en el lado izquierdo del mismo. Las heces son sólidas y, debido a que un estoma no posee una estructura muscular para controlar la defecación, las heces deben ser recogidas usando un dispositivo de ostomía.



Ileostomía: una parte del intestino delgado llamada íleon es llevada a la superficie del abdomen para formar el estoma. Una ileostomía se realiza generalmente en aquellos casos en que la parte final del intestino delgado está dañada, y por lo general se localiza en el lado derecho del abdomen. Las heces son líquidas y, debido a que el estoma no posee una estructura muscular para controlar la defecación, las heces tendrán que ser recogidas en dispositivo de ostomía.



Urostomía: En aquellos casos en los que la vejiga o bien el sistema urinario está dañado, enfermo y no es capaz de orinar normalmente, se necesita una derivación urinaria. Una porción aislada de intestino es llevada sobre la superficie de la parte derecha del abdomen. Los uréteres se separan de la vejiga y se abocan a la sección aislada del intestino. Debido a que esta sección del intestino es demasiado pequeña para funcionar como un depósito como la vejiga, y no hay un músculo o válvula para controlar la micción, se necesita una bolsa de urostomía para recoger la orina.



Ostomía y deporte: ¿es posible?

“ Ser portador de un estoma no supone una limitación para que se pueda realizar ejercicio. ”

Tras la recuperación de la cirugía, no existe ninguna razón médica por la que no se pueda practicar deporte siendo portador de una ostomía.

Practicar habitualmente ejercicio físico antes y después de su intervención quirúrgica contribuye a mantener una buena **salud física, psicológica y a prevenir posibles complicaciones.**

Ser capaz de realizar deporte regularmente le dará más confianza, mejorará la capacidad de afrontar su día a día con un estoma y mejorará su calidad de vida. La práctica de deporte no perjudicará la condición del estoma, todo lo contrario, supondrá un beneficio y una mejora en la calidad de vida del paciente.

Ante cualquier duda o consulta acerca de las mejores opciones en el ámbito del deporte y ostomías deberá buscar ayuda y consejo de su enfermera estomaterapeuta para que le oriente.

“ El ejercicio físico es beneficioso para todo el mundo, pero en el caso de los ostomizados, mantener un peso saludable y los músculos tonificados es muy importante para ayudar a prevenir hernias en el estoma. ”

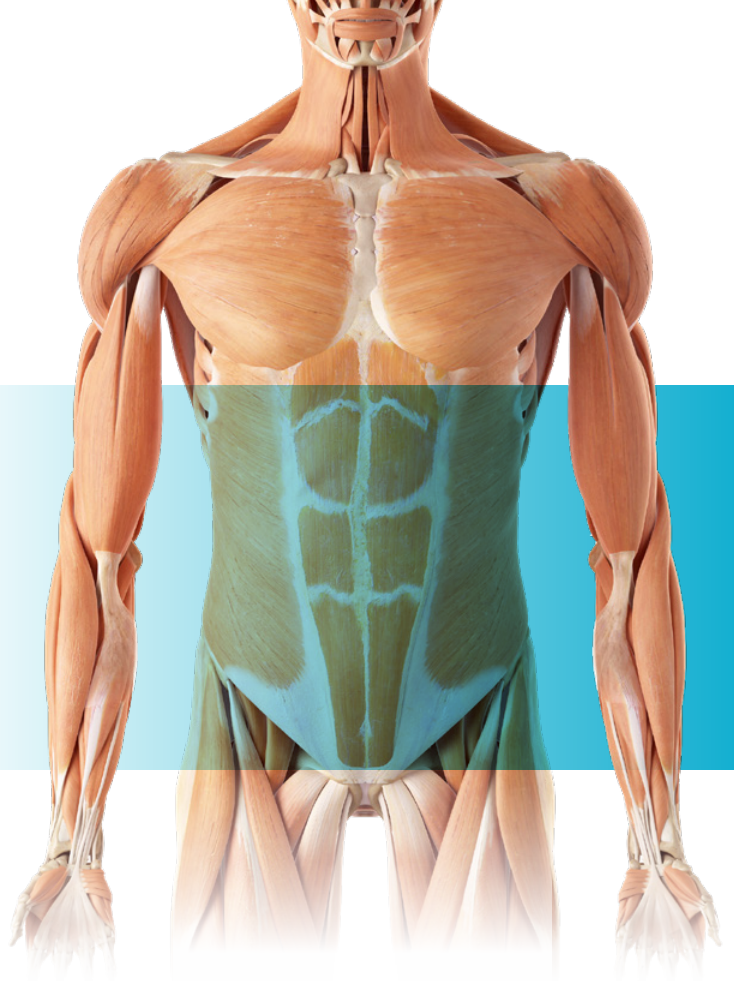
Recuerde *mens sana in corpore sano.* ”

¿Qué es el Core?

El Core es nuestro corsé o faja personal.

La palabra "Core" viene del inglés y significa "núcleo". El Core es el núcleo, la zona central de nuestro cuerpo e incluye todos los músculos de la zona media, lo que es la zona abdominal y zona baja de la espalda.

La principal función del "Core" es la de **estabilizar** la región lumbo-pélvica que es la clave en el cuerpo humano, ya que es el punto de la estabilización corporal para cualquier tipo de movimiento. Es la zona que da control corporal, postural y equilibrio en cualquier tipo de tarea.



¿Por qué es importante el fortalecimiento del Core?

El fortalecimiento del Core trae consigo una serie de beneficios que a corto y largo plazo ayudarán al paciente en su manejo del estoma:

- Es el centro de gravedad del cuerpo: un abdomen fuerte favorece el equilibrio del cuerpo y una realización correcta de movimientos corporales.
- Equilibra la postura: relacionado con el punto anterior.
- Mejora la respiración: la respiración no sólo tiene una función fisiológica sino también emocional, un correcto manejo de la respiración puede solventar diversas situaciones de angustia o estrés.
- Reduce el riesgo de lesiones.
- Evita complicaciones postquirúrgicas futuras: como hernias, eventraciones, distensión abdominal...
- Forma una parte fundamental del cuerpo.

Estos músculos son:

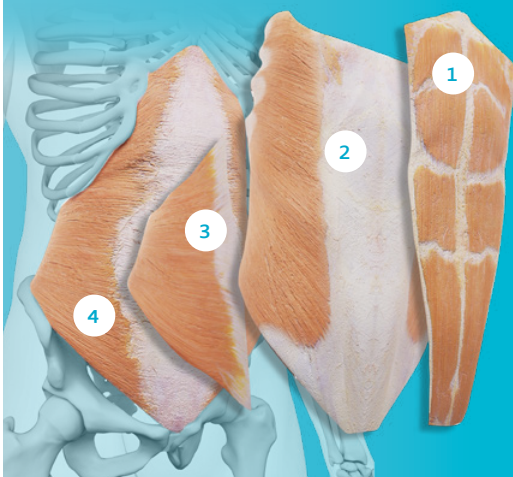
- Recto del abdomen
- Abdominal transverso
- Oblicuo externo
- Cuadro lumbar
- Erectores de columna
- Multifidos
- Diafragma (torácico y pélvico)
- Serratos
- Dorsal ancho
- Músculos pélvico-canteros: psoas, recto femoral, pectíneo y sartorio



El músculo más importante del Core es el transverso abdominal. Entre las funciones de este músculo están: participa en la espiración o respiración, en la tos, en la micción, defecación, contracción de la pared abdominal y compresión de las vísceras.

En su casa usted puede realizar diferentes ejercicios destinados a trabajar el cuerpo desde dentro, fortaleciendo el Core.

Empezaremos localizando el músculo transverso del abdomen para poder activarlo. Este músculo es su faja abdominal, por lo que es fundamental fortalecerlo.



- 1 Recto del abdomen
- 2 Oblicuo externo
- 3 Oblicuo interno
- 4 Transverso del abdomen



Cómo localizar y activar el transverso del abdomen



www.youtube.com/watch?v=ZoGI8R3YrW8&t=14s

Posibles ejercicios para el fortalecimiento del Core



Elevación de cadera



Plancha con apoyo de rodillas

¿Quiere
practicar
deporte?





Deportes aconsejados

Caminar
Pilates
Yoga
Hipopresivos
Natación



Deportes limitados

Deportes de contacto
Ciclismo
Trotar



Deportes no recomendados

De impacto
(excepto previa preparación)

Algunos ejemplos:

Deportes al aire libre. Si practica deporte al aire libre, proteja siempre su piel, el estoma y la bolsa del sol. Puede utilizar fundas o cubre estomas específicos.

Deportes y actividades acuáticas. Tanto en los deportes acuáticos, como si decide disfrutar de un día de playa o piscina, debe tener en cuenta que las placas o dispositivos adhesivos actuales son resistentes al cloro y al agua de mar, pero para que aguanten bien no deben colocarse nunca justo antes de sumergirse ni prolongar mucho el tiempo del baño. Si tiene dudas o no está muy seguro, puede hacer la prueba en casa sumergiendo la bolsa en la bañera.

Evite que entre agua en la bolsa a través de los filtros, deben estar siempre tapados. Existen dispositivos para ello. Un traje de baño o un accesorio que fije la bolsa y alargue la función adhesiva del disco mientras esté sumergido, le ayudará a sentirte más seguro. Si decide disfrutar de una sesión de spa o un balneario, evite los chorros o la presión de agua directamente en el abdomen.

Deportes de alto impacto. Debe tener un especial cuidado con los deportes de contacto, violentos o bruscos como el boxeo, artes marciales, rugby, levantamiento de pesas... Conviene que evite los impactos directos sobre el estoma o forzar mucho la musculatura abdominal, ya que podría lesionarse o provocar una hernia o prolapso de su estoma.

Ciclismo. En el caso de las personas que se les extirpa el recto, pueden tener molestias al montar en bicicleta. Estas molestias se reducen si utilizan un sillín más suave o acolchado, con abertura central, para disminuir la presión que se realiza en esa zona.

Ante una molestia o anomalía practicando deporte o cualquier otro tipo de actividad, consúltelo siempre con su médico o estomaterapeuta, ellos le darán las mejores pautas y consejos para que la ostomía no sea un impedimento en sus actividades.

Ante la realización de cualquier actividad, ésta debe ser realizada bajo la supervisión de un profesional.





Consejos generales

Antes de practicar cualquier deporte, es necesario que sepa una serie de consejos que te ayudarán:

1

No realizar ejercicios que aumenten la presión abdominal hasta 6 semanas después de la cirugía.

2

Evitar realizar ejercicio después de comer.

3

Vaciar o cambiar el dispositivo antes de iniciar el entrenamiento.

4

Asegúrese que el disco está bien adherido a la piel para evitar fugas.

5

Puede ser útil un cinturón de ostomía y/o una faja, arcos de sujeción...

6

Mantener una ingesta de líquidos adecuada para permanecer hidratado.

Bibliografía

1. Timms K., Colman S. Demonstrating the potential benefits of yoga and pilates to ostomates. *Gastrointestinal Nursing*, 2016, 14(3): 2052-2835.
2. Josephine Engstam. Physical activity and intestinal stoma - A qualitative study. The Swedish school of sport and health sciences. Master Degree Project 43: 2016.
3. Sarah Russell. Physical activity and exercise after stoma surgery: overcoming the barriers. *British Journal of Nursing*, 2017 (Stoma Supplement), 26(5): 20-26
4. Varma S. A healthy lifestyle for the ostomist in relation to exercise. *British Journal of Nursing*, 2009(Stoma care supplement), 18(17): 18-22
5. Cheung Y.L., Molassiotis A., Chang A.M. A pilot study of the effect of progressive muscle relaxation training on patients after stoma surgery. *European Journal of Cancer Care*, 2001, 10 (2): 107-114.
6. Wright Z. Returning to the gym with a stoma: a patient's perspective. *British Journal of Nursing*, 2017 (Stoma Supplement), 26(5): 2052-2835.
7. Brown J.C., Ko E.M., Schmitz K.H. Development of a Risk-Screening Tool for Cancer Survivors to Participate in Unsupervised Moderate- to Vigorous-Intensity Exercise: Results from a Survey Study. *PM R*, 2015, 7(2): 113-122.
8. Deporte y ostomía - Miss Bowel



Ostomy Care / Continence Care / Wound & Skin Care / Interventional Urology

Coloplast develops products and services that make life easier for people with very personal and private medical conditions. Working closely with the people who use our products, we create solutions that are sensitive to their special needs. We call this intimate healthcare. Our business includes Ostomy Care, Continence Care, Wound and Skin Care and Interventional Urology. We operate globally and employ about 12,000 employees.

The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S. © [2022-11]

All rights reserved Coloplast A/S, 3050 Humlebaek, Denmark. 46N0G2894



Coloplast A/S
Holtevej 1
3050 Humlebaek
Denmark