

Coloplast desarrolla productos y servicios para facilitar la vida de las personas con necesidades especiales.

Trabajando cerca de las personas que utilizan nuestros productos, desarrollamos soluciones que se adaptan a sus necesidades.

Nuestro negocio incluye el cuidado de la ostomía, urología, cuidado de la continencia, así como de las heridas y de la piel.

Operamos a nivel mundial y tenemos más de 10.000 empleados.



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

Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S. A. Condesa de Venadito 5, 4ª planta - 28027 Madrid, España.  
[www.coloplast.es](http://www.coloplast.es) Coloplast es una marca registrada de Coloplast A/S. © 2017/07 - XXXX



PACE



Lo que necesito saber sobre  
**mi colostomía**



## Contacto

Mi enfermera de referencia: .....

Teléfono de contacto: .....

Horario de contacto: .....

Otros teléfonos de interés: .....

*El objetivo de esta guía es asesorar de manera sencilla y práctica a la persona portadora de una ostomía y sus allegados más cercanos sobre los primeros cuidados y pautas a seguir a partir de la realización de la cirugía, especialmente cuando vuelva a casa.*

Avalado por:

SEDE - Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia



# Índice

✓ ¿Qué es una ostomía?	3
✓ Anatomía del aparato digestivo	4
✓ ¿Qué dispositivo es el más adecuado para mí?	5
✓ ¿Cómo cambio mi bolsa de ostomía?	6
1. Higiene del estoma	6
2. Cambio de bolsa	7
Bolsas de 1 pieza	7
Bolsas de 2 piezas	9
Bolsas de 3 piezas	11
✓ Mi vida a partir de ahora	14
Trabajo	14
Vestimenta	14
Ocio	14
Deporte	15
Viajes	15
Playa y piscina	16
Vida en pareja	16
✓ La alimentación con una colostomía	17
✓ El efecto de los distintos alimentos	18
Producen gases	18
Producen olor	19
Aumentan el número de evacuaciones	19
Controlan olor	20
Controlan diarrea	20
✓ Consejos importantes	21
✓ Si escribe sus objetivos para este primer período tras el alta, es más fácil que los alcance	22
✓ Su propio plan	23

## ¿Qué es una ostomía?

- ✓ La palabra “estoma” significa boca o abertura y es la salida artificial que se da a un órgano o víscera en un punto diferente al orificio natural de excreción. En este caso, el estoma quedará situado en el abdomen y por él saldrán las heces que ya no serán evacuadas por el ano.
- ✓ Dependiendo de la porción de intestino grueso que se exteriorice, el estoma podrá tener una localización diferente en el abdomen y las heces expulsadas tendrán una consistencia también diferente.
- ✓ Puesto que este estoma no presenta esfínter, músculo responsable del control de la evacuación, la salida de las heces no se podrá controlar como hasta ahora, por lo que necesitará el uso de una bolsa que las recoja.

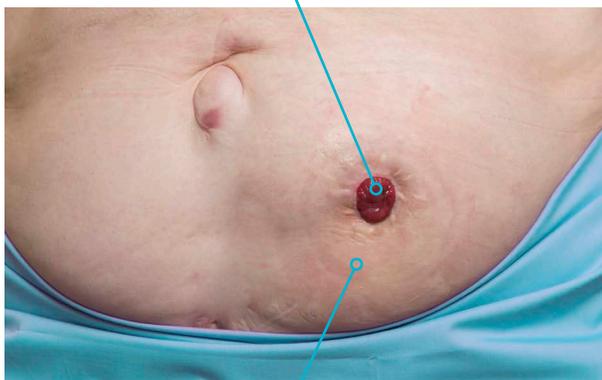
Esta guía incluye aspectos básicos sobre el cuidado de su estoma y la vuelta a sus actividades cotidianas.

Puede que al principio piense que el hecho de llevar una bolsa de ostomía le vaya a impedir llevar una vida normal. Sin embargo, poco a poco, se dará cuenta de que puede vivir como lo hacía antes de la operación sin que ello sea un impedimento. Hay millones de personas ostomizadas que han reemprendido su vida y actividades con naturalidad, usted es igual de valiente.

Esta guía está específicamente diseñada para asesorarle en su nueva situación, lo que junto a los consejos de los profesionales sanitarios, hará que poco a poco vaya adaptándose a su vida cotidiana.

### **Estoma:**

*parte del intestino que queda a la vista, de color rojo. No presenta terminaciones nerviosas ni sensibilidad.*



### **Área o piel periestomal:** zona que rodea el estoma.

*Puesto que estará en contacto con las heces es fundamental cuidarla, limpiarla y protegerla para evitar posibles irritaciones.*



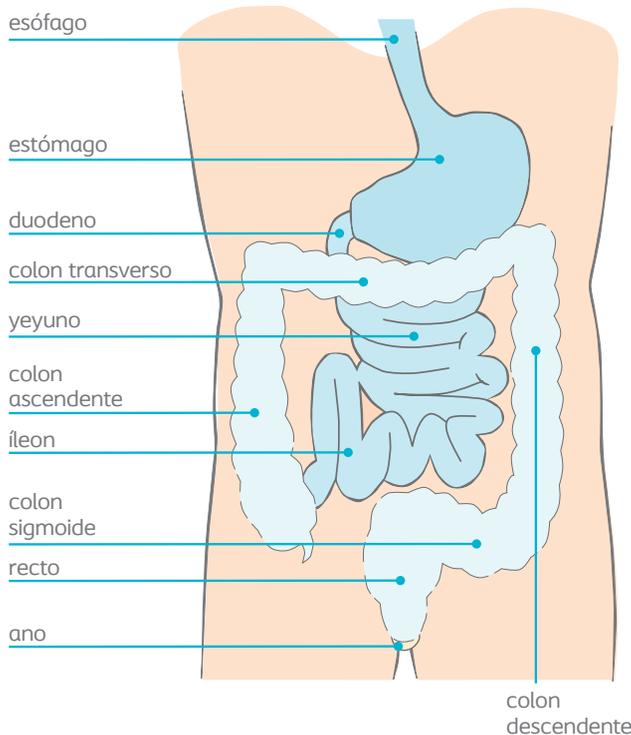
*Es importante que valore positivamente las razones por las que ahora es portador de una ostomía, siendo la fundamental el haber eliminado la enfermedad que estaba dañando a su organismo.*

# Anatomía del aparato digestivo

La función principal del aparato digestivo es realizar el proceso de digestión de los alimentos, obteniendo de ellos las sustancias que nuestro organismo necesita para su equilibrio y desarrollo.

entre 6 y 7 metros de longitud y se encuentra enrollado dentro de la cavidad abdominal. Se subdivide en tres partes: duodeno, yeyuno e íleon.

- ✓ Los diferentes órganos que componen el aparato digestivo son: boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto y ano.
- ✓ El intestino grueso o colon se subdivide en colon ascendente, transverso, descendente y sigmoide, para terminar en el recto que se abre al exterior a través del ano.
- ✓ El intestino delgado mide aproximadamente



Dependiendo de la porción que se aboque al exterior, usted tendrá una colostomía con heces más sólidas o una ileostomía con heces más líquidas

# ¿Qué dispositivo es el más adecuado para mí?

Su médico/enfermera le recomendará el dispositivo que más le conviene, aun así es importante que conozca los posibles dispositivos que puede utilizar.

Las bolsas están formadas por dos elementos diferentes: la bolsa para recoger las heces y el adhesivo que se pega a la piel.

## Existen dos tipos de bolsas:

- ✓ **Bolsas Cerradas:** presentan el extremo inferior cerrado de manera que no se pueden vaciar, debiéndose cambiar cada vez que se desee para desechar las heces. Estas bolsas se utilizan cuando las heces son sólidas o pastosas, es decir son las que suelen utilizarse en las colostomías.
- ✓ **Bolsas Abiertas:** presentan el extremo inferior abierto, pudiéndose vaciar y cerrar de nuevo con un cierre de velcro integrado o bien con una pinza. Estas bolsas se utilizan cuando las heces son líquidas, es decir en ileostomías y en algunas colostomías altas.

## Dentro de cada tipo de bolsas existen dos sistemas posibles:

- ✓ **Bolsas de 1 pieza:** El adhesivo está unido a la bolsa colectora formando un solo elemento que se coloca directamente sobre la piel y se retira en conjunto en cada cambio.
- ✓ **Bolsas de 2 ó 3 piezas:** están formados por dos elementos por separado: el disco adhesivo y la bolsa. Estos dos elementos pueden estar unidos a través de un enganche mecánico (aro de cierre o cliper) o de un enganche adhesivo. El disco adhesivo de estos sistemas se puede dejar pegado a la piel 2 ó 3 días mientras que la

bolsa se cambiará con la frecuencia que precise.

Además, en la mayoría de bolsas podrá encontrar dos versiones:

- ✓ **Transparente y opaca:**  
La transparente permite un mayor control visual, más indicada en los primeros días o cuando su ostomía necesite una mayor inspección.

La opaca, está indicada una vez que se haya habituado a su nueva situación, ya que le permitirá una mayor discreción.

Además, podrá encontrar varios tamaños, con el fin de que pueda escoger el que mejor se adapte al volumen de sus heces.

## CONSEJOS

- Si sus heces son líquidas, lo normal es que utilice una bolsa abierta que se podrá vaciar cada vez que esté llena.
- Si sus heces son sólidas, es mejor utilizar una bolsa cerrada.
- Si la piel es muy sensible y se irrita con facilidad, lo más recomendable es elegir un sistema de 2 ó 3 piezas que asegure el reposo de la misma durante varios días.
- Si por el contrario la piel aguanta los cambios frecuentes de adhesivo sin problemas, quizás lo más cómodo y discreto sea un sistema de 1 pieza.
- Si usa un sistema de 1 pieza, lo habitual es cambiar la bolsa cuando se precise (1 vez/día si la bolsa es abierta, y de 2-3 veces si es cerrada).
- Si utiliza un sistema de 2 piezas, lo recomendable es dejar el disco adherido 2 ó 3 días (mientras no haya fugas) y cambiar la bolsa cuando se precise (1 vez/día si la bolsa es abierta y 2-3 veces si es cerrada).

# ¿Cómo cambio mi bolsa de ostomía?

## 1. HIGIENE DEL ESTOMA

Asegúrese de tener todo el material necesario a mano antes de empezar el cambio: una bolsa de plástico para la bolsa usada que va a desechar, jabón neutro, esponja suave y una pequeña toalla. Recuerde que para la higiene del estoma

no es necesario utilizar productos hospitalarios como gasas, suero, desinfectantes, etc.

También necesitará tener preparado el nuevo dispositivo que va a utilizar, el medidor de estomas y las tijeras.



*Lave sus manos con agua y jabón*



*Retire la bolsa usada despegando el adhesivo de su piel suavemente de arriba hacia abajo. Esta operación se debe hacer poco a poco, sujetando la piel con la otra mano para no dar tirones.*



**Ponga la bolsa usada en una bolsa de plástico y deséchela en la basura.**



*Limpie la piel de alrededor del estoma suavemente con agua y jabón neutro, haciendo movimientos circulares de fuera hacia dentro.*



Secar la piel con una toalla a toquecitos, evitando frotar bruscamente. Una vez que la piel esté bien limpia y seca, proceda a colocarse la bolsa.

## CONSEJOS

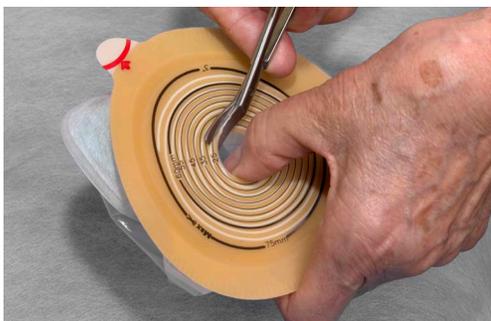
- No secar la piel de alrededor del estoma con secador (para no lesionar ni la piel ni el estoma).
- Si existiera vello alrededor del estoma, recórtelo con tijeras, nunca use maquinilla.
- Para limpiar la piel de alrededor del estoma no utilice toallitas limpiadoras comunes como las de los bebés, puesto que presentan cremas que dificultarían la adhesión del dispositivo. Brava® Toallitas Limpiadoras sí se pueden utilizar porque están específicamente diseñadas para la limpieza de la zona periestomal.

## 2. CAMBIO DE BOLSA

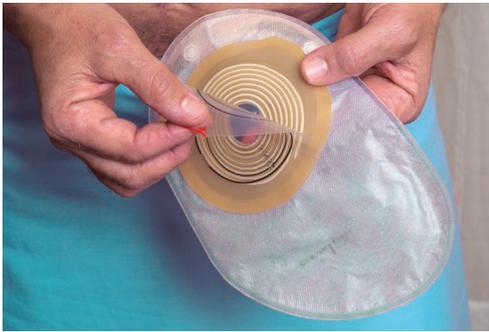
### Bolsas de 1 pieza



Mida el perímetro de su estoma con el medidor que encontrará en el Kit.



Recorte el disco siguiendo la línea del tamaño que le ha indicado el medidor. Debe adaptar el recorte a la forma y tamaño real de su estoma.



Retire el film protector transparente que cubre el adhesivo.



Coloque el disco de abajo hacia arriba dejando el estoma perfectamente colocado en el orificio recortado. Presione ligeramente para favorecer su adherencia.



Ejerza una ligera presión y de calor con las manos sobre el dispositivo para asegurar que el adhesivo queda perfectamente pegado a la piel.



La bolsa quedará adherida y perfectamente adaptada al perfil de su abdomen.

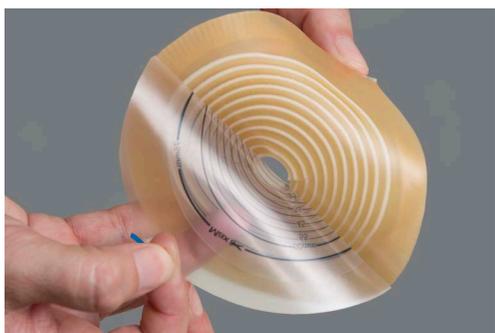
## ✓ Bolsas de 2 piezas



Mida el perímetro de su estoma con el medidor que encontrará en el Kit.



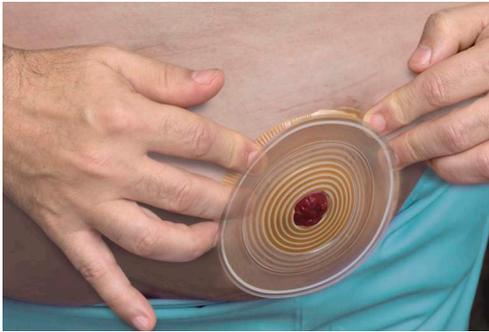
Recorte el disco siguiendo la línea del tamaño que le ha indicado el medidor. Debe adaptar el recorte a la forma y tamaño real de su estoma.



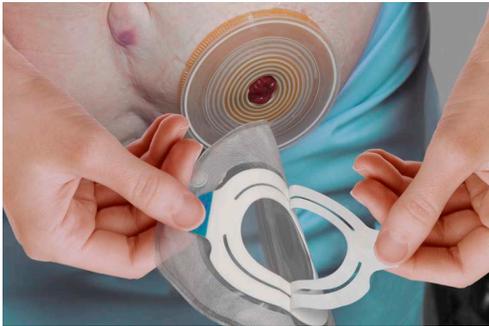
Retire el film protector transparente que cubre el adhesivo del disco.



Coloque el disco de abajo hacia arriba dejando el estoma perfectamente colocado en el orificio recortado. Presione ligeramente para favorecer su adherencia. Ejercer una ligera presión y de calor al disco con las manos con el fin de asegurar que se pega perfectamente a la piel.



Introduzca los dedos entre la parte del disco que se adhiere a la piel y el aro flotante y recorra su perímetro asegurando su fijación.



Retire el film protector que cubre el adhesivo del aro de foam de la bolsa.



Coloque el aro de foam de la bolsa sobre el aro flotante de abajo hacia arriba situando el adhesivo dentro de la circunferencia blanca del aro. Presione ligeramente para favorecer su adherencia.



Presione ligeramente la bolsa sobre el dispositivo con el fin de asegurar que quede perfectamente pegada al disco.

Para retirar la bolsa del disco, sujete con una mano el aro flotante y con la otra despegue la bolsa despacio, de arriba hacia abajo.

✓ Bolsas de 3 piezas



Mida el perímetro de su estoma con el medidor que encontrará en el Kit.



Recorte el disco siguiendo la línea del tamaño que le ha indicado el medidor. Debe adaptar el recorte a la forma y tamaño real de su estoma.



Retire el film protector transparente que cubre el adhesivo del disco.



Coloque el disco de abajo hacia arriba dejando el estoma perfectamente colocado en el orificio recortado.



*Pase los dedos por el disco para asegurar su correcta fijación.*



*Acople la bolsa sobre el aro de enganche del disco de abajo hacia arriba.*



*Ejerza una ligera presión sobre el aro con el fin de asegurar que el disco y la bolsa quedan perfectamente adaptados.*



*Cierre el cliper de seguridad presionando sus extremos hasta oír un "click".*



*Compruebe que el dispositivo está perfectamente acoplado tirando ligeramente de la bolsa.*



*Para separar la bolsa del disco presione el botón del clipper y tire de la bolsa hacia arriba y hacia afuera.*

## CONSEJOS

- El estoma se suele reducir durante los primeros meses después de la intervención, por lo que habrá que medirlo asiduamente para ir reduciendo el diámetro del adhesivo paralelamente, así nos aseguraremos que nuestro dispositivo se ajusta perfectamente al estoma y que no queda piel expuesta a las heces.
- Si su estoma es oval, podrá fabricarse una plantilla con la hoja transparente que se incluye en el Kit. Esta plantilla le ayudará a dibujar la forma de su estoma sobre el adhesivo para así recortarlo con más facilidad.
- Suavice los bordes del disco con los dedos ya que es normal que al recortarlo quede con alguna irregularidad.

# Mi vida a partir de ahora

Ser portador de una ostomía no le impedirá llevar una vida normal. Quizás al principio deba adaptar sus actividades cotidianas a su nueva situación, pero poco a poco se acostumbrará, ya que el estoma no tiene porqué limitar su vida. Quizás debería informar a sus familiares y

personas cercanas de su nueva situación y necesidades, de forma que puedan comprenderle. Aun así, la información que usted proporcione a sus familiares y amigos depende de lo que usted desee transmitir.

## TRABAJO

La vuelta al mundo laboral dependerá de su estado general. Ser portador de un estoma no le impedirá realizar la actividad laboral que venía desarrollando. Si su trabajo requiere esfuerzo físico y el uso de la musculatura abdominal, deberá consultar con su enfermera experta para que le asesore.



## VESTIMENTA

Los dispositivos actuales no se perciben debajo de la ropa ya que son muy discretos. Aun así, unas recomendaciones básicas son:

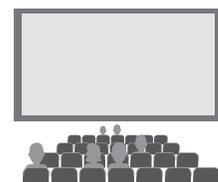
- Utilizar ropa que no ejerza presión en la zona de estoma, desechar el uso de cinturón y cambiarlo por tirantes.
- Elegir ropa interior cómoda. La bolsa puede ir por dentro o por fuera, aunque la mayoría de las personas manifiestan que teniendo la bolsa por dentro sienten más seguridad y tira menos de la piel.
- En el caso de las mujeres, los vestidos anchos permiten movimientos con mayor libertad.
- Las prendas vaqueras o ajustadas deben contener en su fabricación elastán; hace que la ropa sea flexible y elástica sin ejercer excesiva presión sobre el estoma. Con ellas se produce la salida de heces a través del estoma sin problema.



## OCIO

Los dispositivos actuales son muy discretos y neutralizan el olor tanto de los gases como de las heces, por lo que se pueden realizar las actividades de ocio y sociales que veníamos realizando antes de la cirugía.

Llevar siempre con nosotros material de recambio por si surgiera cualquier incidencia (es aconsejable llevar 3 recambios).



## DEPORTE

Si realizaba deporte previamente, puede seguir haciéndolo, aunque ha de prevalecer el sentido común, protegiendo su estoma para evitar posibles daños o golpes. Se puede comenzar por caminar para ir incorporando poco a poco otras actividades, con ello conseguirá:

- Ayuda en el control de peso
- Mejora el sistema inmunitario
- Fortalece la pared abdominal
- Mejora el estado de ánimo
- Es bueno para la salud y para el corazón



Los dispositivos actualmente no se ven alterados por la realización de deporte ya que no se despegan ni sufren deterioros.

## VIAJES

Toda persona ostomizada podrá utilizar cualquier transporte tanto público como privado. Ni el estoma ni la bolsa se ven alterados por viajar en avión, tren, autobús, barco, etc.

Proporcionamos las siguientes recomendaciones:

- Cuando conduzca deberá tener precaución con el cinturón de seguridad para que no le moleste ni le comprima el estoma.
- En cualquier desplazamiento es aconsejable que lleve con usted un neceser de mano con material de recambio suficiente para todo el trayecto. Mantenga el material próximo a usted, no lo deje con el equipaje facturado por si lo necesita urgentemente.
- Asegúrese que en el lugar de destino puede conseguir el dispositivo que utiliza. Si no es así, asegúrese de llevar consigo una cantidad de material suficiente para todo el periodo que va a estar desplazado.
- Utilice el pasaporte de ostomía que encontrará en el kit domiciliario de este programa, que facilita que le dejen pasar por los controles aeroportuarios. Debe ser firmado por un médico o enfermera y llevar el sello del hospital.
- Si utiliza una bolsa abierta, antes de salir de viaje tenga la precaución de pasar por el aseo para vaciarla.



## PLAYA Y PISCINA

Hoy en día, los dispositivos permiten el baño y son fáciles de disimular bajo el bañador. El material de los adhesivos evita su desprendimiento por la acción del agua.

Existen bolsas mini que se disimulan muy bien bajo la ropa de baño, pudiéndose utilizar tanto con bañadores como con bikinis altos.

El agua del mar no altera los dispositivos de ostomías.



## VIDA EN PAREJA, MATERNIDAD

Antes de tener una actividad sexual normal es aconsejable esperar a tener una recuperación del estado físico después de la cirugía.

Es muy importante que su pareja esté debidamente informada y conozca todo lo referente a su estoma.

Durante las relaciones puede utilizar una bolsa más pequeña y discreta tipo mini.

Si se desea, existe en el mercado ropa íntima que permite disimular la bolsa.

En cuanto a la maternidad, una ostomía por sí sola no es un impedimento para ser madre. Cuando una mujer desea ser madre y esta ostomizada debe consultar con el ginecólogo y con su cirujano.



## CONSEJOS ÚTILES

- Sea cuidadoso con la dieta cuando tenga eventos sociales, evitando alimentos que produzcan gases o mal olor.
- Siempre que salga de casa lleve una muda, varios recambios de dispositivo, una bolsa de plástico para eliminar la bolsa usada, toallitas o material para la higiene.
- No debe realizar esfuerzos físicos o coger peso después de la cirugía.
- En verano se suda más, por lo que puede ser necesario que tenga que cambiarse más a menudo.

# Alimentación con una colostomía<sup>1,2</sup>



Al principio incorporar los alimentos poco a poco según tolerancia.



Comer pequeñas cantidades y fraccionar la dieta en 5,6 tomas.



Masticar bien los alimentos, con la boca cerrada y ensalivándolos para que comience el proceso de la digestión.



Comer de forma relajada y establecer una rutina de ingestas. Realizar la cena 2 horas antes de acostarse.



Evitar el estrés, sobre todo intente tener un ambiente tranquilo y tómesese su tiempo para comer.



La dieta rica en proteínas, en especial después de la intervención, ayuda a una correcta cicatrización.



Se recomienda una ingesta de agua de 2L/día.



Utilizar aceite de oliva virgen extra.



De forma inicial las técnicas culinarias deben ser sencillas (vapor, hervido, papillote, al horno).



La intolerancia a la lactosa suele ser común. Si nota gas, distensión abdominal, aumento del desecho líquido o diarrea después de ingerir un producto lácteo elimine de su dieta la leche.. Consuma leche sin lactosa o leche vegetal (almendras, arroz, avena, etc.).



La tolerancia a las verduras y hortalizas se debe probar introduciéndolas inicialmente en forma de puré y en pequeñas cantidades.



Las frutas deben incorporarse inicialmente en forma de zumos naturales, colados, y frutas muy maduras (manzana , pera , plátano).



Los alimentos con edulcorantes tipo sacarina, sorbitol, manitol, etc., producen gas, distensión abdominal, y/o diarrea.



Se recomienda no masticar chicle frecuentemente ya que aumenta la cantidad de gases.

<sup>1</sup> Campderá Michelena, M., Santacana Tutusaus, L., Cuenca Quesada, N. "Módulo 5. Nutrición Y Dieta." Curso Experto Cuidado Integral Al Paciente Ostomizado. XI ed.Vol. 4. Madrid: Coloplast Productos Médicos S.A., 2016. N. pag. Print.

<sup>2</sup> Yolandaostomiyavida.com

# El efecto de los distintos alimentos<sup>3</sup>

Para toda persona ostomizada es importante conocer los efectos de los alimentos sobre las heces. A continuación se detalla una lista de alimentos que afectan directa o indirectamente sobre el efluente y por lo tanto en las características y cantidades del mismo. Conociendo los efectos de los distintos alimentos podremos controlar el olor, la cantidad, y la consistencia de las heces que salgan por el estoma.

Debemos saber también que, aunque hay alimentos que alteren el efluente, le

corresponde a la persona decidir si quiere tomarlos o no. Es decir, si nos agrada el marisco no debemos evitarlo solo porque produzca mal olor, podremos seguir disfrutando de dicho alimento posteriormente teniendo en cuenta el inconveniente. Solo deberíamos eliminar de nuestra dieta aquellos alimentos que sean indicados por nuestro médico o enfermera experta porque sean contraproducentes para nuestra salud; por ejemplo si somos hipertensos reduciremos la sal por esta patología y no por tener una ostomía. Ante todo deberemos tener sentido común para la ingesta de alimentos.

## PRODUCEN GASES



Bebidas alcohólicas



Bebidas gaseosas: refrescos, cervezas



Legumbres



Coliflor, col, brócoli y coles de Bruselas



Pepinos



Guisantes



Cebollas



Nabos



Leche de vaca



Frutos secos



Chicles

## PRODUCEN OLOR



Espárragos



Legumbres



Brócoli



Repollo



Aceite de hígado  
de bacalado



Huevos



Pescado



Ajos



Cebollas



Algunas vitaminas



Quesos  
fermentados

## AUMENTAN EL NÚMERO DE EVACUACIONES



Bebidas  
alcohólicas



Granos enteros  
de cereales



Frutas frescas,  
sobre todo cítricos



Verduras crudas  
o hervidas



Leche de  
vaca



Ciruelas  
y uvas pasas



Espicias



Café

## CONTROLAN EL OLOR



Mantequilla



Perejil



Zumo de arándanos



Yogur

## CONTROLAN LA DIARREA



Manzana rallada o hervida



Zumo de limón



Plátanos maduros



Membrillo



Zanahoria cocida



Licuados de frutas



Arroz hervido



Agua de arroz



Pasta



Pan



Patatas



Patatas fritas



Carne a la plancha



Pescado a la plancha



Leche de arroz



Yogur

## CONSEJOS

- Si la diarrea continúa durante varios días conviene utilizar bolsas abierta de 2 piezas ya que pueden ser vaciadas y no requieren un cambio tan frecuente de bolsas y adhesivos. De esta manera protegerá la piel de la irritación que pueden provocar las heces y los cambios frecuentes.
- Los ejercicios suaves como el caminar pueden estimular el movimiento del intestino y ayudarle a eliminar el estreñimiento.

<sup>3</sup> Guía de la United Ostomy Association of America

# Consejos importantes

- ✓ Contacte con una **enfermera experta en ostomía** que le asesorará sobre todos los temas mencionados en esta guía.

La **Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia**, se llama **SEDE** y su contacto es:



**estomaterapia@estomaterapia.es**  
Teléfono: 91 473 50 42

- ✓ En algunas ciudades existen **asociaciones de personas ostomizadas** que ofrecen asesoramiento y orientación sobre todos los aspectos referentes a la ostomía. Son organizaciones sin ánimo de lucro formadas por personas en su misma situación. Si desea contactar con una asociación pregunte al profesional sanitario si existe alguna en su ciudad.

- ✓ Es importante que durante los primeros meses rellene el diario que se incluye en el **Kit PACE**. Así registrará semanalmente el tamaño de su estoma, el estado de la piel, cuántas veces se cambia la bolsa al día, su estado anímico y otros aspectos que le ayudarán a usted y a su enfermera, a realizar un seguimiento de su evolución.



- ✓ Existe un **blog** que ofrece información interesante sobre todos los aspectos relacionados con la ostomía llamado

**Yolandaostomiayvida.com**

Yolanda es enfermera, y además, tiene una ostomía desde hace años. Con la ostomía tuvo su segundo hijo. Con este blog pretende ayudar y dar consejos a personas que tengan un estoma para que realicen mejor sus autocuidados.



Para acceder al blog desde el móvil



## Haz de tu Ostomía una amiga.



Me llamo Yolanda. Soy ostomizada y enfermera.

A los 19 años me diagnosticaron enfermedad de Crohn. Me casé y tuve a mi primera hija. A los pocos años me hicieron una ostomía. A los 30 años decidí tener a mi segundo hijo siendo ostomizada.

Han pasado varios años de esto, hoy estoy viva, trabajo, doy charlas, enseño como es mi día a día, doy consuelo, a veces también sufro, lloro. Aún, a veces me pregunto ¿por qué?, ¿qué he hecho mal?, miro a los míos y se pasan las dudas, "qué bello es vivir".

Regístrate en el blog para participar y compartir tus experiencias y consejos.

# Si escribe sus objetivos para este primer período tras el alta, es más fácil que los alcance

Usted, en poco tiempo hará la misma vida que antes pero es importante que empiece poco a poco y que se plantee objetivos: ¿por qué no escribir su plan de recuperación?. Le ponemos algunos ejemplos para que pueda empezar a diseñar su plan:

**✓ Empiece a salir**

Es importante que empiece a salir a pasear y que adquiera seguridad saliendo con el dispositivo. Quizá se pueda plantear salir un rato todos los días e ir dando paseos cada vez más largos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**✓ Cambiase la bolsa solo**

La autonomía en el cambio de bolsa es importante para su independencia y calidad de vida. Planifique cuando va a cambiarse las bolsas sin ayuda.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**✓ Ver a familiares y amigos**

Sus familiares y amigos se pondrán muy contentos cuando vean que usted está bien y empieza a hacer una vida normal ¿cuándo se plantea que le visiten o visitarlos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Fotos nuevas Kit hospitalario  
y Kit Domiciliario programa PACE.