

La historia de Coloplast comenzó en 1.954 cuando Elise Sørensen, una enfermera danesa, diseñó la primera bolsa adhesiva del mundo. A su hermana Thora le habían realizado una ostomía y tenía mucho miedo de salir y tener fugas en público. Escuchando los problemas de su hermana, Elise diseñó una bolsa que se adhería a la piel y evitaba las fugas del efluente, dando a su hermana y a miles de personas la oportunidad de hacer una vida normal.

Una solución simple con un gran impacto social.

Hoy en día nuestro negocio incluye el cuidado de la ostomía, urología, continencia y cuidado de las heridas. Nuestra forma de hacer negocios sigue el ejemplo de Elise: escuchamos, aprendemos y respondemos con productos y servicios que hacen la vida más fácil a las personas con necesidades especiales.



[Ostomy Care](#) / [Continenca Care](#) / [Wound & Skin Care](#) / [Interventional Urology](#)

Todos los derechos reservados por Coloplast Productos Médicos, S. A. Condesa de Venadito 5, 4ª planta - 28027 Madrid, España.
www.coloplast.es Coloplast es una marca registrada de Coloplast A/S. © 2020/04 - 460NG1794



Manual práctico

Una ayuda para las personas
urostomizadas y sus familiares





En el mundo entero hay un número cada vez mayor de hombres, mujeres y niños que desean despertarse por la mañana y sentir la alegría de vivir.

Nosotros tenemos la responsabilidad, el privilegio y la satisfacción de ayudar a lograrlo.

Con el reconocimiento de:

SEDE - Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia

Manual práctico

Una ayuda para personas
urostomizadas y sus familiares



Avalado por:

SEDE - Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia



En Coloplast hemos creado el programa PACE (Programa de Ayuda en el Cuidado del Estoma), con la intención de ayudar a personas ostomizadas y a sus familiares, suministrándoles una serie de elementos informativos y materiales que les faciliten el cuidado del estoma, y consecuentemente, la vuelta a una vida normal.

Esta guía forma parte del denominado “Kit domiciliario” y su misión es darle información sobre muchas cuestiones que se le plantearán en su rutina habitual.

Debe saber que una ostomía es una intervención que se realiza con cierta frecuencia. En España, se calcula que existen 70.000 personas en esa misma situación y en su mayoría siguen trabajando si están en edad de hacerlo, hacen vida social y familiar con normalidad, practican deportes, se divierten, etc.

Con toda seguridad, su cirujano y los profesionales de enfermería que le han atendido antes y después de la operación, le han resuelto ya la mayoría de sus dudas. No obstante, y debido a que a partir de ahora Ud. va a ser autónomo, pueden surgirle nuevas preguntas por lo que esperamos que con la lectura de este sencillo manual obtenga las respuestas para la mayoría de ellas. Le aconsejamos que lo lea de manera pausada y no trate de asimilar toda la información a un tiempo. El hecho de estar bien informado le ayudará a manejarse con la soltura y naturalidad necesarias para reintegrarse cuanto antes a su vida cotidiana.

Es importante que valore positivamente las razones por las que ahora es Ud. portador de una ostomía, siendo la fundamental el haber eliminado la enfermedad que estaba dañando a su organismo. Piense que nunca va a estar solo y que una vez que le hayan dado de alta, Ud. podrá consultar todo lo que precise sobre su ostomía con los profesionales sanitarios que hagan el seguimiento de su estado de salud.

No obstante, le informamos que en nuestra página web (www.coloplast.es) podrá encontrar una serie de manuales con información más detallada sobre temas más concretos que le pueden resultar de utilidad cuando hayan pasado las primeras semanas en su domicilio.

Además, en nuestra línea de atención telefónica “Coloplast Directo”, podemos asesorarle sobre cualquier duda que necesite aclarar.

índice

■ 1. Conceptos básicos	9
• ¿Cómo funciona el aparato urinario?	10
• ¿Qué es una urostomía?	12
■ 2. Los cuidados del estoma	15
• Materiales que hay que utilizar	16
• Cómo se cambia la bolsa y se limpia el estoma	19
• Los dispositivos convexos	21
• Otros accesorios	22
• Cómo prevenir y solucionar problemas cutáneos	23
■ 3. La dieta	25
■ 4. Las actividades cotidianas	29
• El trabajo	31
• La forma de vestir	32
• Las salidas al cine, teatro...	32
• Los deportes	32
• Las vacaciones y los viajes	33
• Los baños en playa o piscina	34
• La vida en pareja	34
■ 5. El estado de ánimo	37
■ 6. Los trámites después del alta	41
■ 7. Respuestas a preguntas frecuentes y consejos importantes	45



AUFNEHME
WILDFOTOGRAFIE
Fotografie
WILDFOTOGRAFIE
WILDFOTOGRAFIE



Conceptos básicos

Usted es portador de una derivación urinaria. Es importante que comprenda cómo funciona su urostomía, porque así podrá conocer todas las posibilidades sobre su cuidado lo cual le aportará seguridad y redundará en una mejor calidad de vida, sin problemas ni complicaciones.

¿Cómo funciona el aparato urinario?

¿Qué es una urostomía?

A. ¿Cómo funciona el aparato urinario?

Antes de entrar en detalles sobre lo qué es una urostomía, debemos comprender qué es el aparato urinario y cómo funciona. Para ello vamos a hacer un breve repaso de cómo son y cuál es la misión de cada uno de los órganos que lo componen.

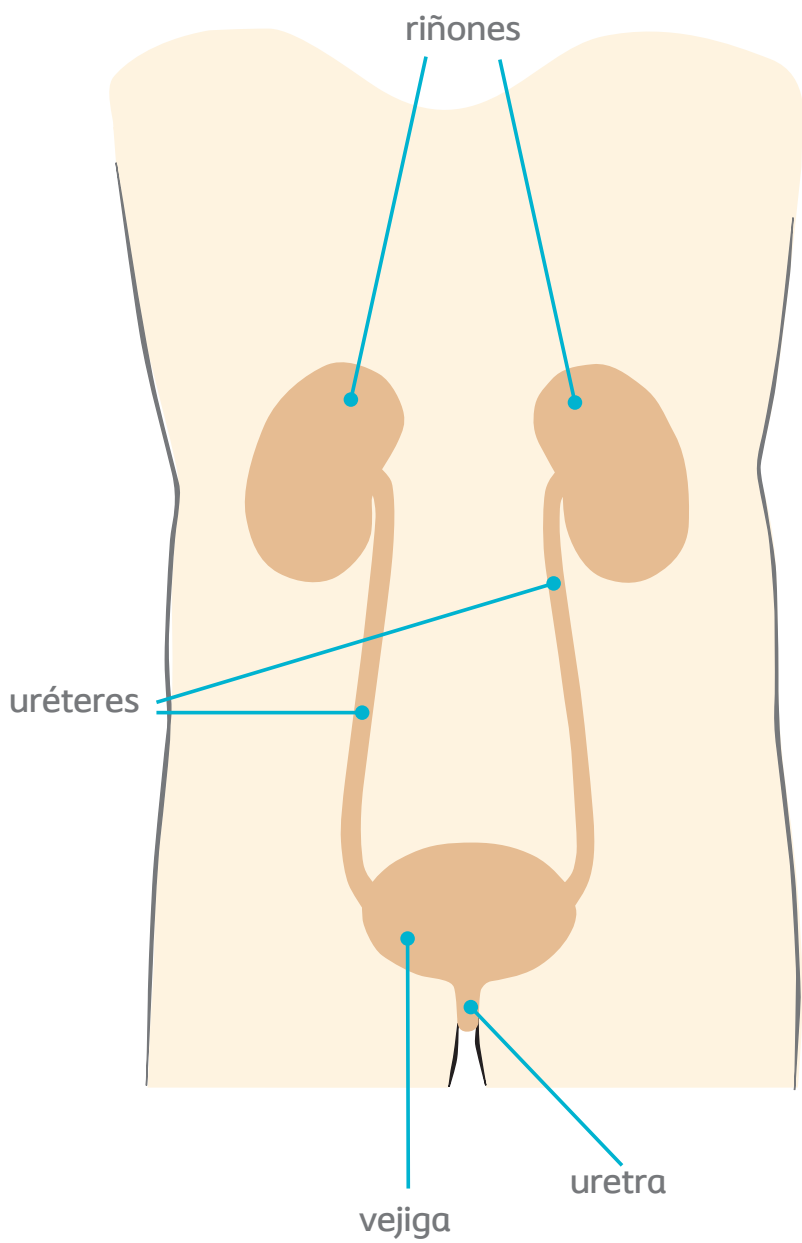
Los diferentes órganos que componen el aparato urinario son: **los riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra.**

El **riñón** es el órgano fundamental del aparato urinario y su principal función es la formación y secreción de la orina una vez que la sangre ha sido filtrada y depurada de los elementos nocivos producidos en el metabolismo. La orina se compone fundamentalmente de agua, llevando en disolución diferentes sustancias resultantes del metabolismo como son la urea, creatinina, el ácido úrico, etc. Diariamente nuestro organismo elimina de 1 a 1,5 litros de orina, según la ingesta de líquidos.

Una vez que se ha producido la orina, ésta no puede acumularse en el riñón ya que dicho acúmulo dificultaría el normal funcionamiento del mismo. Por esto es necesario contar con unas vías de eliminación adecuadas, función que cumplen de un modo excelente los **uréteres**, ya que permiten la conducción de la orina formada en el riñón hasta la vejiga.

La **vejiga** es un órgano hueco cuya misión es almacenar la orina hasta el momento de su evacuación a través de un conducto único llamado **uretra**.

La orina producida de forma continua por los riñones se va almacenando en la vejiga. El vertido al exterior de la misma se produce cuando el individuo lo decide voluntariamente. Así, cuando se produce el reflejo de la micción, se contrae el músculo de la vejiga y se relajan los esfínteres para que la orina pueda salir al exterior.



¿Qué es una urostomía?

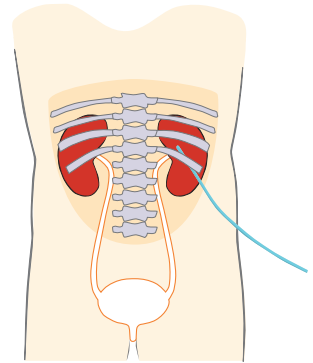
La palabra “estoma” es de origen griego y significa boca o abertura. Un estoma es la salida artificial que se le da a un órgano o víscera en un punto diferente al orificio natural de excreción. En el caso del aparato urinario, se trata de un nuevo camino para la salida de la orina, que ya no será evacuada por la uretra sino por el estoma que quedará situado en el abdomen.

Es importante tener en cuenta que en las urostomías no se modifica la función del riñón, solo se desvía el curso normal de la orina. Al no existir un músculo esfínter que mantenga la orina como lo hace la uretra, ya no será posible controlar voluntariamente la salida de la misma.

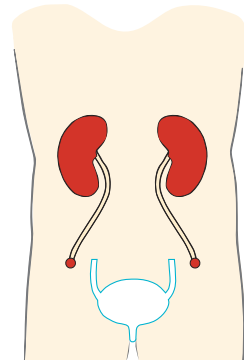
Dependiendo del problema concreto que presente cada persona, se puede hacer la derivación a diferentes niveles del aparato urinario y según diferentes técnicas.

Si la derivación es de un riñón o de ambos riñones a piel, a través de unas sondas o catéteres, hablaremos de una **Nefrostomía**.

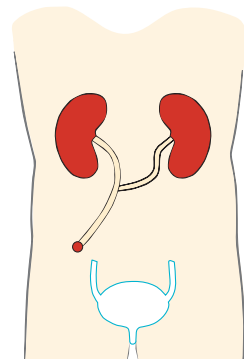
En el caso de que se haya exteriorizado uno o ambos uréteres a la superficie cutánea en la parte inferior del abdomen, hablaremos de una **Ureterostomía cutánea**, pudiendo ser unilateral si se exterioriza un solo uréter, bilateral si ambos uréteres son exteriorizados o bien podría tratarse de una sola salida con los dos uréteres conectados previamente (ureterostomía en “Y”).



Nefrostomía



Ureterostomía bilateral

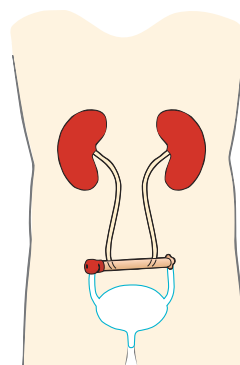


Ureterostomía en “Y”

Una de las derivaciones más frecuentes se denomina “Técnica de Bricker” y consiste en extirpar la vejiga y sustituirla con una porción de intestino delgado (íleon) a la que se unen los uréteres. Un extremo del íleon es lo que se aboca al exterior construyendo un estoma, para que la orina se vierta en la bolsa.

Es importante conocer que en las urostomías tipo “Bricker”, además de salir orina a través del estoma, también aparecerá moco como resultado de la secreción del tramo de intestino utilizado.

En todas estas derivaciones, la orina sale de forma continuada de día y noche y por este motivo hay que recogerla en una bolsa, tratando que la piel de alrededor del estoma se mantenga seca e íntegra.



Ureteroileostomía tipo Bricker





Los cuidados del estoma

Seguro que los profesionales sanitarios que le han atendido le han explicado que materiales debe utilizar a partir de ahora y cómo ha de hacerse los cuidados de su estoma. Aunque Ud. lea este capítulo, piense que ellos serán los que le den el mejor consejo sobre el dispositivo más adecuado para su caso concreto así como sobre la manera de hacerse la higiene y los cambios. Si después de abandonar el hospital le surgiera alguna duda, recurra a los profesionales que le hacen el seguimiento ya que ellos se lo aclararán mejor que nadie.

Materiales que hay que utilizar

Cómo se cambia la bolsa y se limpia el estoma

Los dispositivos convexos

Otros accesorios

Cómo prevenir y solucionar problemas cutáneos

Materiales que hay que utilizar

A partir de ahora Ud. tendrá que llevar un dispositivo colector, comúnmente llamado bolsa, para recoger la orina que sale de su estoma. La tendrá que llevar siempre, por lo que ésta formará parte de su vestuario como si fuera una pieza más de su ropa interior. Afortunadamente los dispositivos para ostomizados han evolucionado muchísimo en los últimos 10 años y en la actualidad contamos con unos materiales muy avanzados.

La bolsas están formadas por dos elementos diferentes: el adhesivo que se pega a la piel y la bolsa para recoger la orina propiamente dicha.

La piel que rodea el estoma se debe mantener siempre íntegra, en un estado saludable ya que de eso va a depender su bienestar. La barrera que impide la irritación por el contacto con la orina es el adhesivo de la bolsa propiamente dicho. Aunque a Ud. le parezca mentira, estos adhesivos además de pegar cuidan la piel ya que llevan en su composición unas sustancias que la miman y protegen evitando que se irrite. Por este motivo Ud. deberá ajustar perfectamente el adhesivo a su estoma (“como anillo al dedo”) sin dejar nada de piel al aire.

Todas las bolsas de urostomía constan de una válvula de vaciado con tapón y una válvula antireflujo. La primera de ellas es un pequeño grifo, que permite vaciarlas cada vez que estén llenas. La válvula antireflujo permite el paso de la orina hacia abajo pero impide que la orina retorne al estoma, evitando así posibles infecciones. Existen dos tipos de bolsas de urostomía:

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. Con la utilización de estas bolsas se conseguirá una gran discreción, ya que son muy flexibles y no abultan nada.



Bolsa de urostomía multicanal de 1 pieza

El tiempo de permanencia en la piel de estas bolsas es de 24 h. por término medio. Estos dispositivos suelen utilizarse cuando la piel que rodea al estoma es capaz de aguantar sin irritarse el cambio frecuente de adhesivo y se quiera utilizar un dispositivo discreto y flexible.

Bolsas de 3 piezas:

También denominados dispositivos múltiples, están formados por dos elementos por separado: el adhesivo y la bolsa que se aseguran entre sí a través de un tercer elemento que es el aro de cierre o clipper. El adhesivo de estos sistemas se puede dejar pegado a la piel 2 ó 3 días, mientras que la bolsa se cambiará en función de las necesidades de cada uno (las bolsas se suelen cambiar 1 vez al día).

Este dispositivo se deberá utilizar siempre que el factor primordial sea la protección cutánea y el cambio de adhesivo deba realizarse con escasa frecuencia. Abultan un poco más que los dispositivos únicos, pero a cambio, tienen la ventaja de que el sellado de la piel está garantizado durante varios días.

Tanto las bolsas de 1 pieza como las de 3 piezas se deben vaciar cada 3 ó 4 horas, cuando estén a 1/3 de su capacidad, aproximadamente. Para ello habrá que quitar el tapón de la válvula de vaciado. Un truco para no mancharse al abrir la válvula es voltearla hacia arriba antes de abrir el tapón y luego ir poniéndola hacia abajo, poco a poco para que salga la orina.



Set de urostomía multicanal, 3 piezas

Otras bolsas:

Bolsa de Noche (2L):

Por la noche, y con el fin de asegurar un descanso ininterrumpido sin necesidad de vaciar la bolsa con tanta frecuencia, se puede utilizar como accesorio una bolsa de drenaje nocturno, con capacidad de 2 litros, que se conecta a la válvula de vaciado de la bolsa de urostomía. Esta bolsa se colgará de un gancho en el lateral de la cama, procurando que quede siempre por debajo de la bolsa de urostomía, para así facilitar el flujo de la orina.

Si Ud. desea tener una mayor libertad de movimientos en la cama, puede utilizar el tubo corrugado que encontrará en la caja, conectándolo entre ambas bolsas.

Bolsa Mini-Cap:

Es una bolsa redonda y pequeña que se adapta al mismo disco de las bolsas normales, aportando una gran discreción. Lleva un material especial en su interior que absorbe la orina y la transforma en un gel. Se puede utilizar por un periodo de 1-1,5 horas, por lo que puede sustituir a la bolsa normal en situaciones especiales como son los baños en playa o piscina, deportes, etc.



Bolsa de drenaje nocturno



Tubo corrugado



Bolsa Mini Cap

Consejos

- Es fundamental que la bolsa elegida se ajuste y selle perfectamente su estoma. El hecho de no tener fugas de orina imprevistas unido a un buen mantenimiento de la piel periestomal, serán las claves para que Ud. disfrute de una buena calidad de vida.

Cómo se cambia la bolsa y se limpia el estoma

El lugar más adecuado para el cambio de bolsa es el cuarto de baño ya que en él no sentirá la preocupación de poder manchar de forma inoportuna otro espacio. Puede resultarle más cómodo realizar el cambio delante del espejo. Como ya hemos dicho, la salida de la orina se produce de forma continuada, por lo que hay que pensar que la primera hora de la mañana antes del desayuno es el momento donde el volumen de orina que sale es menor (dado que en la noche no suelen tomarse líquidos). Por esta razón, éste será el momento del día más adecuado para cambiarse el dispositivo.

Antes de comenzar el proceso debe de preparar el dispositivo de recambio, recortando el adhesivo al diámetro del estoma para que quede lo más ajustado posible.

Si su estoma es redondo, podrá recortar las bolsas directamente guiándose por los círculos que vienen dibujados sobre el adhesivo.

Si su estoma es ovalado, podrá fabricarse una plantilla con la hojita transparente que se incluye en el kit. Esta plantilla le ayudará a dibujar la forma de su estoma sobre el adhesivo y así recortarlo con más facilidad.

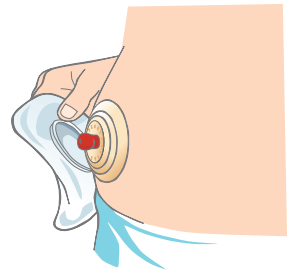
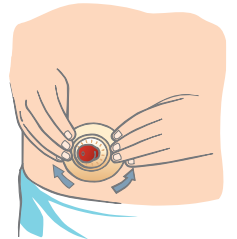
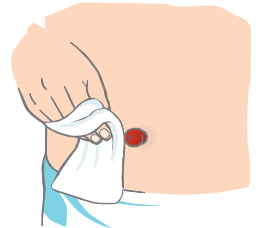
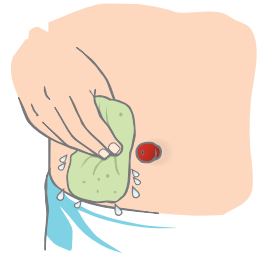
Asegúrese de tener el resto de accesorios a mano antes de empezar el cambio: bolsa de plástico para los desperdicios, jabón neutro, esponja suave y una pequeña toalla. Recuerde que para la higiene del estoma no es necesario utilizar productos hospitalarios como gasas, suero, desinfectantes...

Vacíe la bolsa usada en el inodoro y despegue el adhesivo de la piel suavemente de arriba a abajo. Esta operación se debe hacer poco a poco, sujetando la piel con una mano para no dar tirones.



- Limpie la piel de alrededor del estoma suavemente con agua y jabón neutro, haciendo movimientos circulares de fuera hacia dentro. A continuación debe secarla con una toalla a toquecitos, evitando frotar bruscamente.
- Retire el film transparente que protege el adhesivo y seguidamente adhiera el adhesivo cuidadosamente sobre la piel. Es mejor si lo hace empezando de abajo a arriba. Durante esta operación la piel debe estar bien seca.
- Si usa un dispositivo múltiple, una vez colocado el disco adhesivo debe adaptar la bolsa sobre el aro de enganche del mismo. A continuación cierre el clipper presionando sus extremos hasta oír un “click”. En este caso Ud. deberá cambiar la bolsa de urostomía a diario y dejar el disco en su piel durante 2-3 días.

Ponga el dispositivo usado en una bolsa de plástico y deséchelo en la basura. Por último lave sus manos.



Consejos

- Mientras se coloca el disco y para evitar que la orina moje su piel, se puede colocar una torunda de gasa en el orificio del estoma.
- No secar la piel de alrededor del estoma con secador (para no lesionar ni la piel ni el estoma). Para asegurar el secado de la piel puede utilizar un pañuelo de papel.
- Si existiera vello alrededor del estoma, cortarlo con tijeras, nunca con maquinilla.
- Si tiene que cambiarse de bolsa fuera de casa, puede utilizar unas toallitas limpiadoras específicas para ostomía y secarse con un pañuelo de papel.
- Recuerde que 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.

Los dispositivos convexos

En algunos casos el estoma puede quedar plano o hundido, siendo algo más complicada la adaptación de los dispositivos convencionales. Por ello existen unos dispositivos especiales para estos casos concretos que se llaman Convex. Consisten en un sistema de 1 o 3 piezas cuyo adhesivo tiene una forma convexa especial que se adapta mejor a este tipo de estomas, garantizando un mejor sellado y evitando la filtración de la orina y consecuentemente el despegado de la bolsa y la irritación de la piel.

El tiempo de cambio del sistema convexo, se realizará teniendo en cuenta los mismos criterios mencionados en los dispositivos múltiples.

Los dispositivos convexos ejercen mayor presión alrededor del estoma y sólo se deben utilizar en casos especiales, por lo que su empleo siempre debe venir respaldado por el consejo de un profesional sanitario.



Otros accesorios

Polvos:

Protección para la piel periestomal ligeramente irritada. Otorga una excelente capacidad de absorción en la zona periestomal, favorece la regeneración de la piel y ayuda a que el dispositivo se pegue mejor.



Cinturón:

Se acopla a unos enganches que llevan los discos adhesivos con el fin de aumentar la sujeción de éstos a la piel.



Resina y anillos moldeables:

Se utilizan para favorecer el sellado del adhesivo y evitar fugas. Tienen propiedades protectoras y regeneradoras para la piel. Se aplican justo alrededor del estoma y encima se coloca el disco.



Pasta:

Crea un sellado efectivo alrededor del estoma y protege la piel frente al contacto con el efluente. Además sirve para rellenar pliegues y desniveles.



Placas Autoadhesivas:

Para la protección efectiva de la piel, proporciona una superficie lisa para una mejor adherencia del dispositivo colector. Se suelen utilizar cuando la piel está muy irritada.



Arcos de sujeción elásticos:

Ayudan a fijar el disco por su parte externa proporcionando una mayor superficie adhesiva y en consecuencia, una seguridad extra.



Cremas barrera:

Hay cremas especiales indicadas en irritaciones leves de la zona de alrededor del estoma. Hay que aplicar una cantidad muy pequeña y dejar que se absorba bien antes de aplicar el adhesivo.



Películas protectoras:

Forman como una "segunda piel" protegiendo nuestra piel del contacto con la orina. Estas películas aumentan la adhesividad de las resinas.



Retira adhesivos:

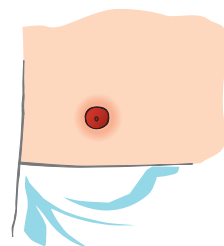
Indicado para la retirada fácil e indolora de los discos y de restos de adhesivos que puedan quedar en la piel.



Hay que remarcar que en situaciones concretas el uso de determinados accesorios es conveniente, incluso a veces resuelven eficazmente algunos problemas. Es importante que el profesional sanitario le asesore sobre la necesidad de utilizar accesorios ya que lo ideal es utilizar el menor número de productos posibles y simplificar al máximo el material a utilizar. Si a Ud. le va bien un dispositivo determinado y no tiene ningún problema, no piense en la necesidad de utilizar material extra.

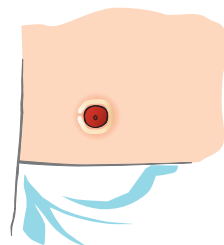
Cómo prevenir y solucionar problemas cutáneos

La salud de la piel de alrededor del estoma es sumamente importante ya que nos va a garantizar el buen sellado de los adhesivos y por lo tanto la seguridad frente a posibles fugas. Si seguimos las normas higiénicas explicadas y el dispositivo elegido sella bien nuestro estoma, la piel no tiene porqué irritarse. No obstante conviene saber qué hacer en caso que se produzca. La regla de oro para mantener la piel saludable es no traumatizarla ni física ni químicamente.



Físicamente

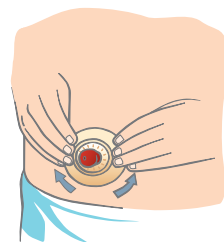
Significa no raspar, no frotar, despegar los adhesivos con suma delicadeza, cortar el vello con tijeras...



Químicamente

Significa no usar detergentes fuertes ni desinfectantes, ni alcohol, ni permitir que la orina permanezca durante mucho tiempo en contacto con ella.

Cuando la irritación ya se ha producido, se pueden utilizar cremas barrera para curarla, pero lo más importante es que el dispositivo que usemos asegure el reposo de la piel, sellando bien el estoma y evitando su contacto con la orina. Un sistema múltiple, bien ajustado al estoma e incluso sellado con alguna pasta o resina moldeable, donde el disco adhesivo pueda permanecer varios días pegado a la piel, suele ser suficiente para curar la irritación.



Si a pesar de haber elegido un sistema de este tipo, Ud. sigue teniendo la piel irritada, puede ser que el disco no se le ajusta bien por la existencia de un pliegue, hundimiento, etc, que provoque la filtración de la orina. En este caso es mejor que le asesore un profesional sanitario que decidirá que dispositivo se le adapta mejor.



La dieta

No debe agobiarse por el tema de la alimentación. Piense que las personas urostomizadas no tienen que seguir una dieta especial, ni requieren comer cosas especiales. La importancia de este capítulo estriba en recordarle los principios básicos de una dieta equilibrada y saber cómo prevenir la infección urinaria.



La dieta

En realidad las personas urostomizadas no tienen por qué modificar su dieta, ni requieren comer cosas especiales. Como cualquier otro individuo deben llevar una dieta sana y equilibrada donde estén presentes los diferentes principios inmediatos, sales minerales y vitaminas necesarias para el equilibrio del organismo.

Se debe tomar la precaución de reponer los líquidos perdidos por el organismo para facilitar la función de los riñones. Para ello es preciso que el volumen de agua y líquidos de la dieta normal sea al menos de 1,5 a 2 litros diarios. Tener en cuenta que esta cantidad no sólo debe ser de agua sino que también se pueden tomar zumos, infusiones, caldos, etc.

Es normal que después de salir del hospital y tras liberarse de la enfermedad se gane algo de peso. Ahora bien, si este aumento es excesivo, puede ocurrir que la pared abdominal se expanda demasiado, y se produzca algún pliegue cerca del estoma que dificulte la correcta adaptación del dispositivo lo que podría dar lugar a fugas de orina. Si esto ocurriera sería molesto e incómodo para Ud. Por este motivo, se recomienda que después de una urostomía se procure no ganar peso en exceso.

Asimismo se recomienda tomar frutas y verduras ricas en Vitamina C. La razón es que esta vitamina reduce la alcalinidad de la orina, disminuyendo las posibilidades de infección y mal olor de la misma.

Entre las frutas y verduras que contienen mucha vitamina C se encuentran las naranjas, pomelos, kiwis, fresas, espinacas, coles... El tomar estos alimentos, sus



zumos o licuados con regularidad tras una urostomía será una buena práctica que nos asegurará la ausencia de infección en la orina.

Hay algunos alimentos, como algunos pescados y los espárragos que producen un fuerte olor en la orina. También es importante saber que algunas sustancias pueden alterar el color de la orina, ya que el desconocimiento de esta situación podría ser alarmante. Es el caso de algunas vitaminas y colorantes que pueden ingerirse en forma de fármacos o alimentos.

Como resumen y para terminar este capítulo, damos las recomendaciones generales que son saludables para una buena alimentación tras una urostomía:

- Comer una dieta variada donde estén presentes todos los alimentos.
- Es muy importante comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Beber agua y líquidos en abundancia y de forma regular.
- Cenar al menos 2 horas antes de irse a la cama.
- Evitar una ingesta copiosa que provoque aumentos de peso excesivos.
- Tomar mucha fruta, verdura y zumos o licuados ricos en vitamina C como son los zumos de naranja, fresas, kiwis...



Las actividades cotidianas

Puede que al principio piense que el hecho de llevar una bolsa de urostomía le va 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 miles de personas urostomizadas que han reemprendido su vida y actividades con naturalidad. Ud. es igualmente valiente.

El trabajo

La forma de vestir

Las salidas al cine, teatro...

Los deportes

Las vacaciones y los viajes

Los baños en la playa o piscina

La vida en pareja

Las actividades cotidianas

Una de las principales preocupaciones de las personas a las que se les va a realizar una urostomía es saber si su estilo de vida va a cambiar.

Su vida básicamente no tiene porqué cambiar por la presencia del estoma. Por supuesto deberá introducir las modificaciones en su higiene personal que ya hemos explicado y tendrá que acostumbrarse a la utilización de los dispositivos colectores como parte de su rutina. Aparte de esto, el tipo de vida que Ud. realice depende en definitiva de Ud. mismo, de sus gustos y de sus aficiones ya que su urostomía no limitará su movilidad.

Es importante que los familiares que viven con Ud. estén informados de su nueva situación y sus nuevos hábitos y necesidades para que le comprendan y apoyen. Además así se evitarán interpretaciones incorrectas. Quizá sea interesante que sus amigos más allegados lo sepan igualmente mientras que otras personas con las que tenga una relación más ocasional no tendrán porqué saberlo.

Lo más importante es que tanto Ud. como su familia y amigos entiendan que su alteración física no condiciona una alteración de su personalidad. La ostomía debe ser asumida como un fenómeno normal para cualquier persona y el primero que debe comprender esto es Ud.

A continuación vamos a hacer un repaso de las actividades más frecuentes y veremos como podrá adaptarse a ellas.





El trabajo

Si Ud. es una persona con una vida laboral activa, la vuelta al trabajo dependerá de su estado general. El hecho de tener un estoma no le impedirá incorporarse al trabajo, al contrario el hecho de trabajar le ayudará a dar normalidad a su vida.

Como consecuencia de la intervención, el cansancio y la debilidad pueden obligarle a permanecer en casa durante uno o dos meses, es decir el tiempo necesario para recuperarse físicamente. Pero en cuanto el estado de salud sea bueno, la vuelta a la vida laboral le ayudará a mantenerse activo y a asumir con naturalidad su nueva situación.

Una buena solución es empezar a trabajar poco a poco, reduciendo la jornada al principio, para así adquirir la confianza necesaria y evitar agotarse demasiado.

Solamente si su trabajo requiere un esfuerzo y movimientos en los que intervengan los músculos del abdomen, puede llegar a ser difícil de realizar o perjudicial para la ostomía por lo que es posible que tenga que replantearse un cambio a un trabajo más tranquilo. Es importante que en estos casos consulte con el profesional sanitario que le informará y asesorará al respecto.

La forma de vestir

No es necesario modificar su forma de vestir ya que hoy en día los dispositivos son bastante discretos por lo que no se notan bajo la ropa normal. Si Ud. es coqueto o coqueta, no hay ninguna razón para no continuar siéndolo. El vestir como uno desea es bueno para la moral.

La única precaución es elegir ropa que no comprima el estoma. Piense que existen prendas elásticas y dispositivos de distintos tamaños por lo que siempre puede adaptarlos a la vestimenta necesaria para las distintas actividades (deportes, viajes, baños, etc).

Si Ud. es varón y utiliza cinturón que le presiona el estoma, podrá sustituirlo por tirantes.

Las salidas al cine, teatro...

No hay ningún inconveniente en que Ud. salga al cine, al teatro, a museos, a visitar a amigos o familiares, a cenar, etc. Intente reanudar las actividades de tipo social lo antes posible ya que el estar activo y ocupado le será beneficioso.

Los dispositivos modernos para urostomía aportan una gran seguridad ante las fugas por lo que Ud. podrá realizar actividades de tipo social con toda normalidad.

Cuabdo salga lleve siempre un neceser con 3 recambios por si tuviera que cambiarse el dispositivo.

Los deportes

Cualquier persona urostomizada puede realizar la mayoría de los deportes que practicaba antes de la intervención siempre que haya recuperado las fuerzas necesarias. Debe tener en cuenta que los dispositivos modernos no se despegan con la acción del sudor.

Si Ud. realizaba deporte previamente, podrá seguir haciéndolo en cuanto se haya recuperado. No hay ningún inconveniente en practicar los deportes más habituales como son la gimnasia, los paseos, la bicicleta, el esquí, el golf, etc. Aunque no es lo habitual, si realizaba deportes violentos o incluso deportes de competición podrá seguir practicándolos siempre que haga prevalecer el sentido común protegiendo su estoma para evitar que en posibles colisiones pudiera ser dañado.



Las vacaciones y los viajes

Sepa que el hecho de tener una urostomía no le impedirá realizar viajes. Podrá viajar en avión, coche, tren... Si suele conducir, la única precaución es que el cinturón de seguridad no le comprima el estoma.

En cualquier desplazamiento es aconsejable que lleve material de recambio consigo por si se tiene que cambiar durante el viaje. Asimismo debe asegurarse que en el lugar al que va se puede conseguir el dispositivo que está utilizando ya que si no fuera así lo más conveniente es que lleve material para todo el periodo vacacional.

Recuerde que en viajes muy largos Ud. podrá adaptarse una bolsa de pierna a la bolsa de urostomía para conseguir una mayor autonomía.

Tenga en cuenta que en verano, por el calor, su piel transpirará más por lo que será normal que se tenga que cambiar el adhesivo con más frecuencia.

Los baños en playa o piscina

No se debe renunciar a disfrutar de la playa o piscina ya que los dispositivos actuales son fáciles de disimular bajo el bañador y además son resistentes al agua salada y al cloro.

Si la bolsa que usa habitualmente es demasiado grande, puede utilizar bolsas más pequeñas para el rato del baño.

Los hombres podrán encontrar sin problemas bañadores con los que no se noten los dispositivos. Las mujeres podrán usar bañadores de 1 pieza e incluso bikinis, siempre que la braguita sea suficientemente alta y tape la bolsa.

La vida en pareja

Es importante que consulte abiertamente sobre las posibilidades de su vida sexual con el cirujano. Puede que ésto le cueste ya que algunos de nosotros hemos sido educados en el prejuicio de que no es necesario ni conveniente hablar de temas sexuales de manera que tendemos a esconderlos y a sentirnos avergonzados por ello.

La potencia sexual puede quedar afectada o no en el varón. Todo depende si tras



la intervención o como consecuencia de la enfermedad se han visto afectados los vasos y nervios que se encargan del perfecto funcionamiento de los órganos genitales y que posibilitan la erección y eyaculación. Esta alteración no tiene porqué darse por supuesto y por este motivo es fundamental para Ud. consultarlo.

Las mujeres ostomizadas pueden experimentar molestias durante el coito o bien sequedad vaginal. Estas alteraciones no siempre se producen, todo depende de lo que haya afectado la intervención o la enfermedad al sistema reproductor femenino.

A veces la función sexual se ve afectada por el estrés y la sobre tensión experimentadas durante la enfermedad y la operación de modo que la aparente incapacidad sexual podría mejorar al cabo de algún tiempo.

Si Ud. tiene pareja, la ayuda que ésta le pueda prestar es valiosísima ya que con inteligencia y cariño los problemas pueden llegar a minimizarse. Por esto es muy importante que su pareja esté debidamente informada y conozca todo lo referente a su urostomía. Tenga en cuenta que durante las relaciones sexuales puede cambiarse su bolsa habitual por otra más pequeña tipo la mini-cap lo que le resultará mucho más cómodo.

Insistimos en que si tiene cualquier duda sobre este tema, lejos de adoptar una postura de temor o preocupación, la consulte abiertamente con el cirujano que le ha operado que será el que mejor se la aclare.





El estado de ánimo

Hay que dar importancia a lo fundamental. Y lo fundamental es la vida. La vida con su encanto, sus alegrías, sus desdichas... La vida sigue su curso y Ud. puede estar seguro que pasado un tiempo y una vez que haya asumido mentalmente la urostomía, podrá seguir viviendo con la misma naturalidad e ilusión de antes.

El estado de ánimo

La intervención quirúrgica que termina finalmente en un estoma, suele suponer un estrés muy intenso para el individuo que podría sentirse vulnerable e indefenso.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que la urostomía es la solución a un problema de salud importante. Debido a la enfermedad, muchas personas pueden pasar por un periodo de aflicción y duelo. Las personas lloran la pérdida de sí mismos como una persona saludable lo que supone la experimentación de tristeza, miedo, ira, periodos de llanto... La aflicción es una reacción normal y saludable ante la noticia de cualquier problema grave de salud. A menudo este periodo no dura mucho tiempo y sirve como una vía para que las personas comprendan lo que ha cambiado en sus vidas, expresando, afrontando y aceptando las muchas emociones que están sintiendo.

En segundo lugar, el hecho de tener un estoma supone un cambio importante en la imagen corporal, que es la representación mental que tenemos de nuestro propio cuerpo. En la confección de la propia imagen cuenta no lo que es objetivamente cierto, sino lo que se ha asumido como tal. Al principio, después de una urostomía podemos estar afectados psicológicamente pero aplicando el raciocinio y colocando las cosas en su sitio con la relatividad que les pertenece iremos aceptando sin ninguna duda nuestra nueva imagen. Es cuestión de dar importancia a lo que realmente la tiene que es el hecho de haber recuperado la salud.

Por último, el hecho de ser portadores de una urostomía, nos crea al principio una gran incertidumbre en cuanto al tipo de vida y actividades que vamos a poder llevar a cabo: ¿podré seguir trabajando?, ¿seguiré saliendo con mis amigos?, ¿podré ser capaz de soportar esto toda mi vida?, ¿podré irme de vacaciones?, etc. Tal incertidumbre puede llegar a producir mucha angustia. Por ello es muy importante que Ud. hable con su médico y los profesionales de enfermería que le atienden para despejar todas las dudas e inquietudes en lo que respecta a la urostomía y la influencia de ésta en su vida. De esta forma se reducirá su incertidumbre y consecuentemente la angustia que se genera al principio del proceso.

No debe poner en duda que una vez que el shock inicial haya pasado y Ud. conozca todo lo que respecta a la urostomía, sus cuidados, las posibilidades de realizar sus actividades habituales y haya recuperado las fuerzas, irá teniendo un mejor estado anímico y volverá a ser la persona que era antes de la intervención.

Si pasado un tiempo prudencial, Ud. no consigue elevar su estado anímico, recuperar su nivel habitual de autoconfianza, convencerse a sí mismo de que los cambios sobrevenidos no le afectan en lo fundamental, sino solamente en lo accesorio; si en definitiva, Ud. no se considera rehabilitado desde el punto de vista psicológico, sería conveniente que pidiera ayuda al profesional sanitario que le atiende para que le recomiende a un profesional especializado.





Los trámites después del alta

Tranquilícese en cuanto a los trámites necesarios para conseguir los dispositivos ya que éstos son muy fáciles y no le llevarán mucho tiempo. En nuestro país, al igual que en otros países Europeos, tenemos la inmensa suerte de tener un Sistema Nacional de Salud que cubre estos dispositivos totalmente. Sólo si Ud. está en activo tendrá que pagar una cantidad mínima. Por lo tanto puede estar seguro de que la urostomía no mermará su economía.

Los trámites después del alta

Los dispositivos de ostomía se dispensan en la oficina de farmacia mediante la receta correspondiente que deberá emitir su médico de familia. Dichos dispositivos están cubiertos por la Seguridad Social y son de “aportación reducida”.

El proceso normal después de la operación suele ser el siguiente:

Pasados unos días después de la intervención, y cuando Ud. esté suficientemente recuperado, su cirujano le dará el alta hospitalaria.

Para los primeros días después del alta, en el hospital le darán muestras de productos en cantidad suficiente. Asimismo le darán un informe para que entregue al médico de familia de su centro de salud donde se especifica la operación que le han realizado y los dispositivos que tendrá que utilizar a partir de ahora.

A partir de ese momento, para conseguir las recetas de los dispositivos Ud. deberá ir al centro de salud donde su médico de familia se las emitirá sin problemas.

Durante un tiempo, Ud. deberá seguir yendo a las consultas de su hospital donde le harán el seguimiento de su estado de salud y de su urostomía hasta que le den el alta definitiva.

Consejos

- Lo más práctico es que para conseguir los dispositivos Ud. vaya siempre a la misma farmacia porque así tendrá la seguridad de tenerlos disponibles siempre que los necesite. El farmacéutico le tendrá siempre su producto en reserva lo que le dará una gran tranquilidad.
- Si se va de vacaciones, asegúrese de que puede encontrar su dispositivo en el lugar de destino. Si no tiene esta seguridad es mejor que se lleve material de recambio para todo el periodo vacacional.





Respuestas a preguntas frecuentes

¿Se puede tocar el estoma sin causarse daño?

¿Sufre el estoma por el contacto con el agua?

¿Además del dispositivo habitual, es posible conseguir otras bolsas y accesorios?

¿Percibirán los demás el olor de la orina?

¿Es normal drenar mucho por la urostomía?

¿Es normal comenzar a experimentar de repente fugas de orina?

¿Es normal que se depositen cristales de orina alrededor del estoma?

¿Se puede tocar el estoma sin causarse daño?

Sí, Ud. puede tocar el estoma con toda confianza sin que le duela o le cause trastorno alguno. Debido a que no existen nervios en la membrana mucosa, Ud. no sentirá nada al tocarse el estoma.

Tenga en cuenta que el estoma puede sangrar un poco cuando se cambia la bolsa o limpia la piel que lo rodea. Esto es completamente normal y no hay por qué preocuparse. Ahora bien, si su estoma sangrara mucho o muy de continuo, sería conveniente que consultara con su médico o enfermera.

¿Sufre el estoma por el contacto con el agua?

Ud. puede bañarse o ducharse sin la bolsa puesta, si así lo desea, ya que el estoma no sufre por el contacto con el agua ni tampoco entrará agua en su interior, como alguno podría imaginarse.

La mayoría de las personas urostomizadas prefieren bañarse o ducharse con la bolsa puesta por la incomodidad de posibles pérdidas de orina, sin embargo otras prefieren hacerlo sin la bolsa. Esta elección sólo debe depender de lo que a Ud. le resulte más cómodo.

Recuerde que siempre que se bañe en una piscina o en el mar, deberá hacerlo con bolsa por higiene.

¿Además del dispositivo habitual, es posible conseguir otras bolsas y accesorios?

Como hemos comentado, además del dispositivo habitual que Ud. utiliza normalmente, existen otras bolsas que pueden ayudarle en determinados momentos o situaciones.

Así, las bolsas de drenaje nocturno con una capacidad de 2 litros le permitirán dormir ininterrumpidamente sin tener que vaciar la bolsa. Si necesita tener mayor libertad de movimientos en la cama, puede utilizar el tubo corrugado entre la bolsa de urostomía y la bolsa de 2L.

Las bolsas mini-cap, al ser mucho más pequeñas, le serán más cómodas en los momentos en los que necesite un dispositivo más discreto.

Algunos urostomizados utilizan a veces bolsas de pierna que unidas a la bolsa de urostomía aportan una mayor capacidad durante el día (para la realización de viajes largos por ejemplo).

Todos estas bolsas así como la mayoría de los accesorios (cinturones, resina moldeable, pastas...) se encuentran cubiertos por la Seguridad Social.

¿Percibirán los demás el olor de la orina?

Los plásticos de los dispositivos modernos son a prueba de olor, en otras palabras, no dejan salir el olor de orina de la bolsa.

No obstante Ud. debe ser consciente de que la orina puede tener un fuerte olor a amoníaco después de algunas horas y si usa una bolsa durante varios días, este olor se va a ir quedando "impregnado" en la misma pudiendo ser percibido por los demás. Si por el contrario Ud. se vacía la bolsa con regularidad y se la cambia a diario (dejándose el disco en la piel varios días), podrá tener la seguridad de que el olor no será percibido por los demás.

Una buena práctica es desechar tanto la bolsa de urostomía como la bolsa de noche todas las mañanas al levantarnos. Esta práctica nos asegurará la ausencia de olores tanto de día como de noche.

¿Es normal drenar mucho por la urostomía?

Si a Ud. le han hecho una urostomía tipo Bricker, le han empalmado los uréteres a una porción de intestino delgado que es la que aparece al exterior.

La capa interior del intestino delgado está formada por mucosa que si está sana debe seguir produciendo moco que se eliminará por el estoma mezclado con la orina.

Así pues no se alarme ya que éste es un fenómeno completamente normal.

¿Es normal comenzar a experimentar de repente fugas de orina?

Ud. debe elegir un dispositivo que le asegure la ausencia de fugas y filtraciones de orina ya que de lo contrario se verán disminuidas sus posibilidades en cuanto a su vida social.

Si comienza a experimentar escapes de orina de manera repentina, piense que pueden ser debidos a varios motivos: a que el adhesivo del disco haya sido conservado en mal estado, a que Ud. haya engordado y el dispositivo no se le adapte como antes, a que Ud. esté transpirando mucho por excesivo calor, etc.

Si éste es su caso pregunte al profesional sanitario que le hace el seguimiento quien le ayudará a averiguar la causa por la que se producen las fugas y le asesorará sobre el dispositivo o accesorios con los que podrá evitarlas.

¿Es normal que se depositen cristales de orina alrededor del estoma?

Los depósitos cristalinos que se depositan alrededor del estoma suelen ir asociados a orinas alcalinas y a infección urinaria.

Dichos cristales pueden producir irritaciones en la piel que suelen ser muy molestas y pueden, además, dificultar la correcta adhesión del disco.

Como medida preventiva hay que tratar de evitar que esto ocurra tomando alimentos ricos en vitamina C que reducirán la alcalinidad de la orina.

Para evitar la aparición de estos depósitos, puede limpiar la piel periestomal 1 o 2 veces a la semana con vinagre diluido en agua (1/3 de vinagre y 2/3 de agua).

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

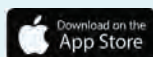
Teléfono: 91 473 50 42



- ✓ 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.



Para instalar la app **Diario del Paciente Ostomizado** en su smartphone o tablet.



- ✓ 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.