

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](#) / [Continance 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 Coloplast es una marca registrada de Coloplast A/S. © 2017/09 - G1894



Manual práctico

Una ayuda para las personas
ostomizadas 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 Estomatología

Manual práctico

Una ayuda para personas
ostomizadas 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 digestivo?	10
• ¿Qué es una ostomía?	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	22
• Cómo prevenir y solucionar problemas cutáneos	22
• Los dispositivos para la continencia	24
■ 3. La dieta	27
• ¿Qué hacer en caso de diarrea?	29
• ¿Qué hacer en caso de estreñimiento?	30
• ¿Qué hacer en caso de gases y malos olores?	31
■ 4. Las actividades cotidianas	33
• El trabajo	35
• La forma de vestir	36
• Las salidas al cine, teatro...	36
• Los deportes	37
• Las vacaciones y los viajes	37
• Los baños en playa o piscina	38
• La vida en pareja	38
■ 5. El estado de ánimo	41
■ 6. Los trámites después del alta	45
■ 7. Respuestas a preguntas frecuentes y consejos importantes	49





Conceptos básicos

Ud. es portador de una ostomía digestiva. Los distintos tipos de ostomías (colostomías e ileostomías) se comportan de manera diferente. Es importante que Ud. comprenda cómo funciona su ostomía, porque así podrá conocer todas las posibilidades sobre su cuidado lo cual le aportará seguridad y redundará en una vida mejor, sin problemas ni complicaciones.

¿Cómo funciona el aparato digestivo?

¿Qué es una ostomía?

¿Cómo funciona el aparato digestivo?

Antes de entrar en detalles sobre lo qué es un estoma, debemos comprender qué es el aparato digestivo 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 digestivo son: la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, intestino grueso, recto y ano. Podríamos imaginarnos al aparato digestivo como una tubería cuyos extremos son la boca y el ano. Tanto el estómago como el intestino delgado y el grueso se encuentran en la cavidad abdominal.

El Intestino Delgado mide aproximadamente 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.

El Intestino Grueso o Colon se subdivide en colon ascendente, transversal, descendente, y sigmoide. Esta diferenciación de sus partes se hace porque el Colon comienza en la parte inferior derecha del abdomen, asciende y cruza desde el lado derecho al izquierdo del mismo, desde donde vuelve a descender haciendo una especie de "S" para terminar en el recto que se abre al exterior a través del ano.

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

Cuando ingerimos los alimentos, éstos llegan al estómago a través del esófago. Una vez allí empieza el proceso digestivo con la ayuda de enzimas y jugos gástricos que son producidos en el estómago y el intestino delgado. En este punto los alimentos adquieren un estado líquido y es cuando el cuerpo comienza a absorber los nutrientes y las vitaminas que los constituyen. Después de su paso por el intestino delgado, resulta un gran vertido líquido que llegará al intestino grueso o Colon.

La misión del intestino grueso es totalmente secundaria, ya que se encarga de absorber el agua para que el alimento no digerido por el cuerpo vaya tomando una consistencia más firme dando lugar a las heces o deposiciones. Además también se encarga de absorber el sodio y fabricar algunas vitaminas como la K. En el Intestino Grueso se produce la fermentación de las heces por la acción de algunas bacterias produciéndose gases con sus característicos "olores". En el Colon también se segrega moco, gracias al cual las heces pueden deslizarse suavemente hasta el ano. El ano es un esfínter y como tal actúa como una puerta que se abre o se cierra para controlar voluntariamente la salida de heces y gases.

esófago

estómago

duodeno

colon transverso

yeyuno

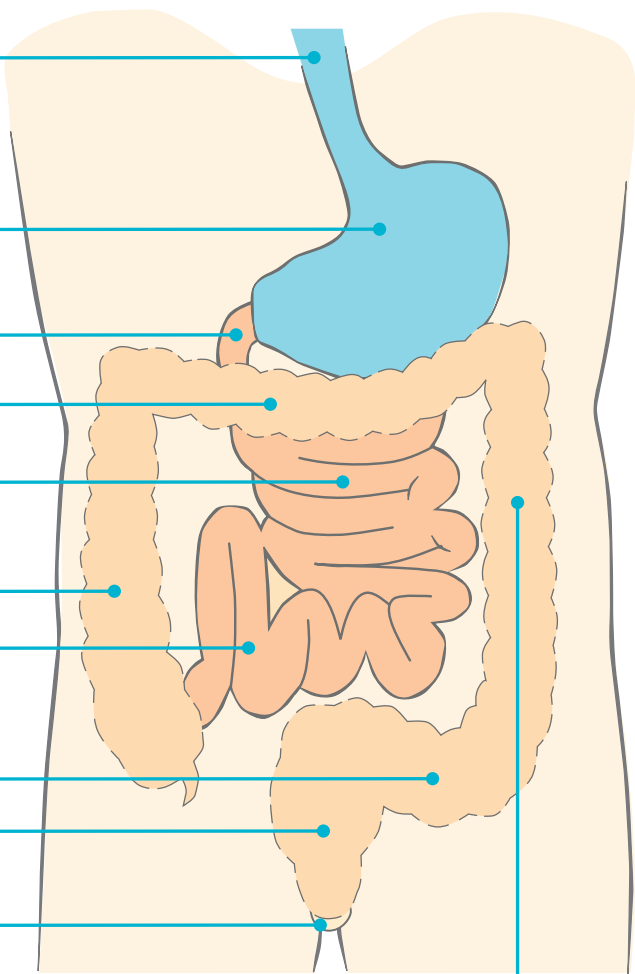
colon
ascendente

íleon

colon
sigmoide

recto

ano



colon
descendente

¿Qué es una ostomía?

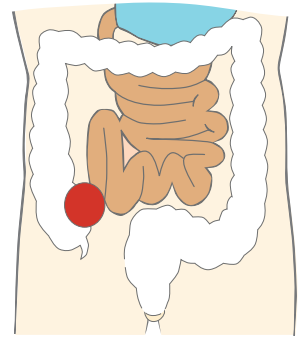
La palabra “estoma” es de origen griego y significa boca o abertura. Un estoma es la salida artificial que se le da a un órgano o víscera en un punto diferente al orificio natural de excreción. En el caso del intestino, se trata de un nuevo camino para la salida de las heces al exterior, que ya no serán evacuadas por el ano sino por el estoma que quedará situado en el abdomen. Es como si hubieran desplazado el curso de la tubería de la que hablábamos antes, de manera que ésta no terminará en el ano sino en el nuevo estoma.

Las ostomías se realizan cuando por cualquier motivo nuestro intestino enferma y se hace necesario eliminar una parte del mismo.

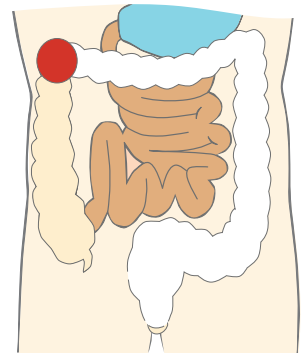
Se llama ileostomía cuando la porción intestinal que se exterioriza en el abdomen es la última del intestino delgado (Ileon). Suelen quedar situadas en el lado derecho del abdomen. El contenido digestivo que sale por una ileostomía suele ser líquido y ácido por lo que los cirujanos construyen estos estomas haciéndolos sobresalir un poco a modo de tetón para que así las heces se viertan en la bolsa y no irriten la piel de alrededor.

En el caso de una colostomía, es el intestino grueso (colon) el que se comunica con el exterior. Si se exterioriza la primera porción del intestino grueso (colon ascendente), el estoma quedará localizado en el lado derecho del abdomen, siendo las heces de consistencia líquida o semilíquida y la eliminación frecuente.

Si la derivación se realiza a nivel del tramo intermedio del intestino grueso (colon transverso), el estoma normalmente queda por encima del ombligo o un poco lateralizado. En este caso las heces son semisólidas, de eliminación semifrecuente. Ahora bien, si lo que se deriva



Ileostomía

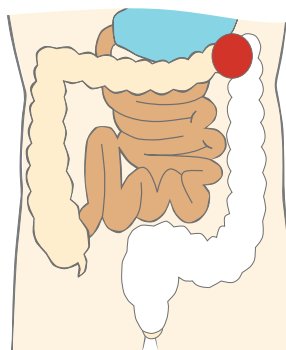


Colostomía ascendente

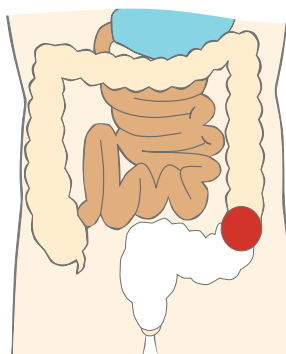
es la última porción del intestino grueso (colon descendente o sigmoide), el estoma quedará situado en el lado izquierdo del abdomen y las heces serán sólidas, similares a las que eliminábamos por el ano antes de ser operados. Este tipo de ostomías son las más frecuentes.

Las ostomías pueden ser temporales o definitivas. En el primer caso el intestino puede ser nuevamente unido, reestableciéndose el tránsito intestinal. Serán definitivas cuando debido a la extirpación del ano no hay posibilidad de reconstrucción.

Después de una ostomía, la única alteración del proceso de digestión es la vía de eliminación de las heces ya que ahora saldrán por el estoma. Esto implica el cuidado e higiene de dicho estoma y la utilización de bolsas específicas para recoger la deposición.



Colostomía transversa



Colostomía descendente



Los cuidados del estoma

Seguro que los profesionales sanitarios que le han atendido le han explicado qué 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 sanitarios que le hacen el seguimiento ya que ellos se la 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

Los dispositivos para la continencia

Materiales que hay que utilizar

A partir de ahora Ud. tendrá que llevar un dispositivo colector, comúnmente llamado bolsa, para recoger las heces que salen 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 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 las heces propiamente dicha.

La piel que rodea el estoma se debe mantener siempre íntegra, en un estado saludable ya que de eso dependerá su bienestar. La barrera que impide la irritación por el contacto con las heces es el adhesivo de la bolsa propiamente dicho. 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.

Existen dos tipos de bolsas:

Bolsas Cerradas:

Como su nombre indica, son bolsas con el extremo inferior cerrado de manera que no se pueden vaciar, debiéndose cambiar cada vez que se desee desechar las heces. Llevan uno o dos filtros incorporados que sirven para eliminar el mal olor de los gases.

Estas bolsas se utilizan cuando las heces son sólidas o pastosas, es decir en colostomías.

Bolsas cerradas



Bolsa cerrada de 1 pieza,
Doble Filtro



Bolsa cerrada de 1 pieza



Bolsa cerrada de 2 piezas



Bolsa cerrada de 3 piezas

Bolsas Abiertas:

Como su nombre indica, son bolsas con el extremo inferior abierto, pudiéndose vaciar y cerrar de nuevo con un cierre de velcro integrado llamado "Hide-away". Llevan un filtro incorporado que sirve para neutralizar el mal olor de los gases.

Estas bolsas se utilizan cuando las heces son líquidas, es decir en ileostomías y en algunas colostomías.

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

Bolsas de 2 ó 3 piezas:

También denominados dispositivos múltiples, están formados por dos elementos por separado: el adhesivo y la bolsa. Estos dos elementos pueden estar unidos a través de un enganche mecánico (clipper) 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 en función de las necesidades de cada uno.

Bolsas abiertas



Bolsa abierta de 1 pieza



Bolsa abierta de 2 piezas



Bolsa abierta de 3 piezas

El elegir un tipo y sistema de bolsa dependerá de la consistencia de sus heces y de lo resistente que sea su piel a las mismas:

- Así 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 se elegirá una bolsa cerrada que se desechará cada vez.
- Por otro lado 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.

Consejos

- Recuerde que el tipo de bolsa que elija le debe aportar una gran seguridad pero a la vez proteger su piel. Es fundamental que la bolsa elegida se ajuste y selle perfectamente su estoma.
- Si usa un sistema de 1 pieza, lo habitual es cambiar la bolsa de 1 vez/día si la bolsa es abierta, y de 2-3 veces/día 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 las bolsas cuando se precise.

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.

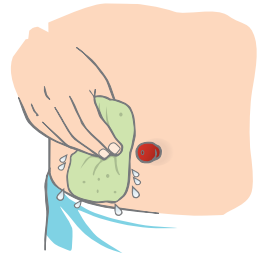
Usted podrá elegir el momento más idóneo para limpiarse el estoma con la opción de hacerlo coincidir con el momento de su higiene diaria.

Antes de comenzar el proceso debe preparar la bolsa de recambio, recortando el adhesivo al diámetro del estoma para que quede bien ajustado. Si su estoma es perfectamente redondo, podrá recortar las bolsas directamente guiándose por los círculos que vienen dibujados sobre el adhesivo. 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.



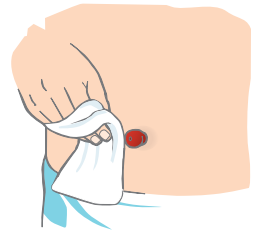
Asegúrese de tener el resto de accesorios a mano antes de empezar el cambio: bolsa de plástico para los desperdicios, jabón neutro, esponja suave y una pequeña toalla. Recuerde que para la higiene del estoma no es necesario utilizar productos hospitalarios como gasas, suero, desinfectantes, etc.

- Retire la bolsa usada despegando el adhesivo de su piel suavemente de arriba a 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.

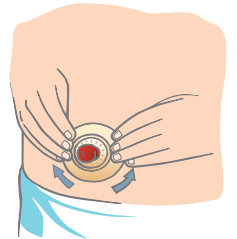


- Limpie la piel de alrededor del estoma suavemente con agua y jabón neutro, haciendo movimientos circulares de fuera hacia dentro.

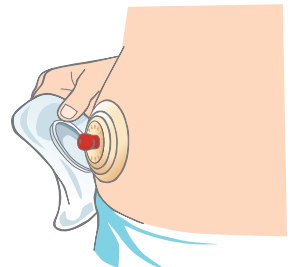
A continuación debe secarla con una toalla a toquitos, evitando frotar bruscamente. Una vez que la piel esté bien limpia y seca, proceda a colocarse la bolsa.



- Si usa dispositivos múltiples, una vez colocado el disco adhesivo, debe adaptar la bolsa sobre el aro de enganche del mismo.



- Si el enganche entre la bolsa y el disco es mecánico, acople la bolsa sobre el aro del disco y cierre el clipper de seguridad presionando sus extremos hasta oír un click. Si el enganche es adhesivo, coloque el aro de foam de la bolsa sobre el aro flotante del disco empezando de abajo a arriba. Por último lave sus manos.



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, córtelo con tijeras, nunca con maquinilla.
- Si tiene que realizar el cambio de bolsa fuera de casa, y no dispone de agua y jabón, puede utilizar unas toallitas limpiadoras específicas para ostomía y secarse con un pañuelo de papel.
- Hay que tener en cuenta 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. De esta manera nos aseguraremos que nuestro dispositivo se ajusta perfectamente al estoma y que no queda piel expuesta a las heces. Cuando su estoma se haya estabilizado, Ud. podrá usar bolsas que vienen ya con el adhesivo recortado a un diámetro determinado.



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 adhesivos especiales para estos casos concretos que se llaman Convex. Tiene una forma convexa especial que se adapta mejor a este tipo de estomas, evitando que se produzcan escapes de heces.

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.



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

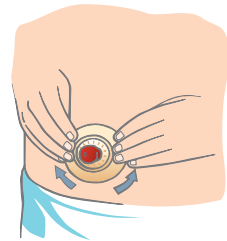
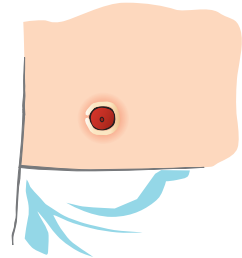
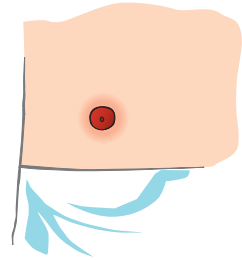
Significa no raspar, no frotar, despegar los adhesivos con suma delicadeza, cortar el vello con tijeras, etc.

Químicamente

Significa no usar detergentes fuertes ni desinfectantes, ni alcohol, ni permitir que las heces permanezcan durante mucho tiempo en contacto con ella, sobre todo sin son líquidas (recuerde que las heces líquidas son más corrosivas).

Cuando la irritación ya se ha producido, existen cremas específicas 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 las heces. 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 cutánea.

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 fugas de heces. En este caso es mejor que le asesore un profesional sanitario que decidirá que dispositivo se le adapta mejor.



Los dispositivos para la continencia

En algunos casos, si las heces son sólidas y hay una cierta regularidad en su eliminación, se pueden utilizar dos sistemas para controlar el momento de la deposición, en otras palabras para conseguir la continencia. Éstos son el obturador y la irrigación. Ambos sistemas se pueden usar por separado o conjuntamente.

El Tapón (Obturador)

Es muy flexible y se presenta comprimido, de manera que una vez introducido dentro del estoma se expande, impidiendo la salida de heces pero permitiendo la salida de gases sin ruido y sin mal olor.

Para adaptarse al obturador conviene empezarlo a utilizar unas pocas horas en casa después de la retirada de la bolsa llena, e ir incrementando poco a poco el tiempo de uso.



El Sistema de irrigación

La irrigación consiste en un lavado intestinal por medio de la introducción de agua a temperatura corporal a través del estoma. De este modo se consigue una media de 48 horas durante las cuales no se eliminan heces por el estoma. Los equipos que existen en el mercado traen todo el material necesario para realizar esta práctica con comodidad y limpieza. El profesional sanitario será el que valore si en su caso concreto Ud. puede irrigarse, siendo imprescindible que le enseñe cómo hacerlo y que esté presente la primera vez que se realiza para evitar complicaciones.

Entre irrigación e irrigación es conveniente llevar una bolsa mini por si hubiera algún escape de heces o bien un tapón (Obturador).



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 las heces. 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.





La dieta

No debe agobiarse por el tema de la alimentación. Piense que los ostomizados no tienen que seguir una dieta rigurosa, 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 diarrea, el estreñimiento o los gases ya que estas situaciones a veces le pueden resultar un poco molestas. No obstante piense que el placer de comer un cierto plato apetitoso en un momento determinado le puede compensar con creces las incomodidades consiguientes... todo puede tener sus momentos.

¿Qué hacer en caso de diarrea?

¿Qué hacer en caso de estreñimiento?

¿Qué hacer en caso de gases y malos olores?

En realidad la mayoría de las personas ostomizadas no tienen porqué 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.

A continuación damos una serie de recomendaciones generales que son saludables para una buena alimentación:

- 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.

Ahora bien, como es normal, Usted podrá experimentar gases, diarrea o estreñimiento, lo que ocurre es que le será más molesto que a cualquier otra persona. Por eso le damos unos consejos para que si ocurriera alguna de estas circunstancias las trate de corregir lo antes posible con la propia alimentación.



¿Qué hacer en caso de diarrea?

La diarrea puede ser producida por haber ingerido algún alimento determinado o bien puede ser la consecuencia de los medicamentos que toma.

En casos de diarrea conviene tomar alimentos con mucho almidón o astringentes. Entre ellos están la patata, la pasta, el arroz, el pan, las zanahorias cocidas, el plátano, el zumo de limón, la carne y los pescados a la plancha.

El yogur es un buen alimento para la diarrea ya que por un lado ayuda a prevenirla si se toma regularmente y por otro ayuda a recuperarse de ella.

No olvidar que en casos de diarrea es imprescindible mantener una buena hidratación tomando muchos líquidos bajos en azúcar.

Hay ciertos alimentos que pueden empeorar la diarrea. Entre éstos se encuentran los cereales y las verduras que tengan mucha fibra, la leche y el café.

Consejos

- Si la diarrea continúa durante varios días por algún tratamiento complementario, conviene utilizar bolsas abiertas de 2 piezas que tienen la posibilidad de ser vaciadas y no requieren un cambio tan frecuente de adhesivo. De esta manera protegerá la piel de las heces líquidas y de la irritación causada por los cambios frecuentes.



¿Qué hacer en caso de estreñimiento?

Si las heces son más firmes de lo normal, tal vez sienta molestias. Por eso en estos casos es aconsejable tomar alimentos que actúen como laxantes naturales a través de distintos mecanismos. Entre ellos están las frutas, las verduras y los cereales ricos en fibra, el salvado de trigo, el pan integral, las ciruelas pasas, los higos y los dátiles.

Es conveniente tomar mucho líquido como agua, zumos de frutas, caldos e infusiones ya que a veces el estreñimiento es debido a una deshidratación.

Los ejercicios suaves como el caminar pueden estimular el funcionamiento del intestino.



¿Qué hacer en caso de gases y malos olores?

Para una persona ostomizada el tener flatulencias o gases en exceso puede resultar molesto ya que no podrá controlar el momento de expulsión de los mismos. Así pues es importante conocer que alimentos los provocan para así tratar de evitarlos si es que interesa socialmente.

Entre los alimentos que provocan muchos gases están las judías, los guisantes, la col, la coliflor, las coles de Bruselas, el brócoli, la leche, la cerveza, la cebolla y los nabos.

Después de una comida rica en estos alimentos “gaseosos” lo normal es no producir más gases de lo habitual hasta después de las tres primeras horas. Después de ese tiempo comienzan los gases, que alcanzan el mayor nivel de producción a las cinco horas. Posteriormente su producción empieza a disminuir y la situación vuelve a ser normal hacia las siete horas.



Las actividades cotidianas

Puede que al principio piense que el hecho de llevar una bolsa de ostomía 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 millones de personas ostomizadas que han reemprendido su vida y actividades con naturalidad. Usted 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 ostomía 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 deberá 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 ostomía no limitará su movilidad.

Es importante que los familiares que viven con Ud. y amigos cercanos, estén informados de su nueva situación, de 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 por qué 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 cómo 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 muchos 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 su 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.

Nadie percibirá que está ostomizado ya que como hemos dicho, los dispositivos modernos son muy discretos y neutralizan muy bien el olor de los gases, permitiendo realizar actividades de tipo social con toda normalidad.

Si quisiera amortiguar el ruido producido por los gases utilice una prenda de compresión que colocada sobre el dispositivo le ayudará a reducirlo.

Sea más cuidadoso con la dieta cuando tenga eventos sociales. Lleve siempre un neceser con 3 recambios, además de una bolsa de plástico para tirar el dispositivo usado cuando salga de casa.



Los deportes

Sepa que el hecho de tener una ostomía 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.

Hay ostomizados que han hecho largos viajes, incluso han dado la vuelta al mundo. Sólo hay que tener un especial cuidado con los alimentos de ciertos países que pueden acelerar el tránsito y provocar una diarrea. También le recomendamos que supervise la calidad del agua y procure tomar agua mineral si la del grifo ofrece garantías.

Las vacaciones y los viajes

Sepa que el hecho de tener una ostomía 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. 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 esto 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 ostomía. Es aconsejable comprender que es mejor esperar a la recuperación del estado físico después de la cirugía antes de intentar una actividad sexual normal.

Si Ud. no encuentra con su pareja una solución satisfactoria para ambos, o considera que existe una disfunción, lejos de adoptar una postura de temor o preocupación, que sólo puede servir para incrementar su problema, debe buscar solución consultando al profesional sanitario que le atiende y si fuera necesario al especialista en este tema que en este caso es el urólogo o el ginecólogo. Ellos buscarán el camino adecuado que le conduzca al mejor resultado.





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 ostomía, 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 stress muy intenso para el individuo que podría sentirse vulnerable e indefenso.

En primer lugar, hay que tener en cuenta que la ostomía 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. El hecho de tener nuestro intestino expuesto al exterior puede afectarnos 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 un estoma, 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 ostomía 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 al estoma, 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 ostomía 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 ostomía 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 suficiente 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?

¿Usaré siempre la bolsa con la que salgo del hospital?

¿Es normal sentir impulsos de defecar por el ano?

¿Si bebo menos, conseguiré tener una heces más espesas?

¿Por qué se recomienda no ganar mucho peso?

¿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 tocar el intestino.

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.

Algunas personas que suelen tener unas heces líquidas prefieren bañarse o ducharse con bolsa por la incomodidad de posibles pérdidas, sin embargo otras con las heces más regulares y sólidas 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.

¿Usaré siempre la bolsa con la que salgo del hospital?

Lo normal es que a Ud. le hayan dado de alta con una bolsa transparente y recortable. Se suelen dar transparentes grandes para evitar cambios frecuentes al principio para visualizar mejor a su través y recortables para permitirle ir ajustando el adhesivo al estoma a medida que éste se vaya reduciendo por el proceso de cicatrización.

Una vez que han pasado los primeros meses y el estoma ha alcanzado su diámetro

definitivo, se puede utilizar una bolsa que ya viene con el orificio recortado a un diámetro determinado. Así se evitará recortar el adhesivo cada vez. Por otro lado quizás a Ud. le interese utilizar una bolsa opaca (en vez de transparente) que le aporte una mayor discreción y tener bolsas más pequeñas para ciertos momentos o situaciones.

Así pues, puede que tras un tiempo a Ud. le interese cambiar de bolsa. Si éste es su caso, le aconsejamos que pregunte al profesional sanitario que le hace el seguimiento quien le aconsejará que modelo es el más adecuado para Ud.

¿Es normal sentir impulsos de defecar por el ano?

Ud puede notar que después de haberle hecho una ostomía siente impulsos de defecar por su vía natural. Cuando pasa esto a la persona le asaltan dudas de si es posible que no le hayan operado bien o si se esta imaginando esa sensación. Si alguna vez tiene esta sensación no se preocupe ya que se trata de un fenómeno normal que se debe a que por distintos mecanismos se pueden estimular las vías nerviosas que conducían al cerebro los estímulos para defecar.

Tenga en cuenta que esta sensación se corrige en poco tiempo y su molestia aunque real, es pasajera.

Si bebo menos ¿conseguiré tener unas heces más espesas?

Algunas personas piensan que bebiendo menos se consigue espesar las heces. Éste es un grave error que implica negar al cuerpo la cantidad de agua que necesita y que puede tener repercusiones negativas como son el tener una orina más concentrada que puede dar lugar a que se formen cálculos a nivel del riñón.

El saber cuánto hay que beber es fácil: el organismo le va a pedir el agua que necesite por lo que Ud debe beber siempre que tenga sed. Tenga en cuenta que no sólo se puede beber agua sino también zumos, infusiones, caldos, etc. Lo más saludable es beber fuera de las comidas la cantidad que le pida su organismo.

¿Por qué se recomienda no ganar mucho peso?

Es normal que después de la operación 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 heces. Si esto ocurriera sería molesto e incómodo para Ud.



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

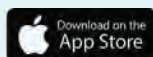
Teléfono: 91 473 50 42



- ✓ 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.