



Colostomía

Primera Ayuda



Ostomy Care
Piel Cuidada. Resultados Positivos



Contenidos

- 3** Una nueva situación
- 4** Anatomía del aparato digestivo
- 5** La higiene del estoma
- 6** Mi bolsa de ostomía
- 7** Cambio de bolsas de 1 pieza
- 8** Cambio de bolsas de 2 piezas
- 9** Consejos para el cuidado del estoma
- 10** La alimentación en las colostomías
- 13** Un día normal en su vida
- 15** Quimioterapia y radioterapia
- 15** Asociaciones

Esta guía le facilitará a usted y a su familia una información sencilla y práctica sobre los principales cuidados y hábitos que le recomendamos seguir cuando regrese a casa.

La información que aquí se recoge ha sido elaborada en base a la “universidad de la vida”: la experiencia de personas ostomizadas que han pasado por su misma situación, y también la de profesionales sanitarios que trabajan por su satisfactoria recuperación y calidad de vida.

Gracias a los miembros de la Asociación de Ostomizados de Madrid por su valiosa aportación en esta guía educativa.

Avalada por la Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia.

Una nueva situación

Usted ha pasado por una cirugía en la que le han realizado una colostomía.

Su enfermera le explicará que:

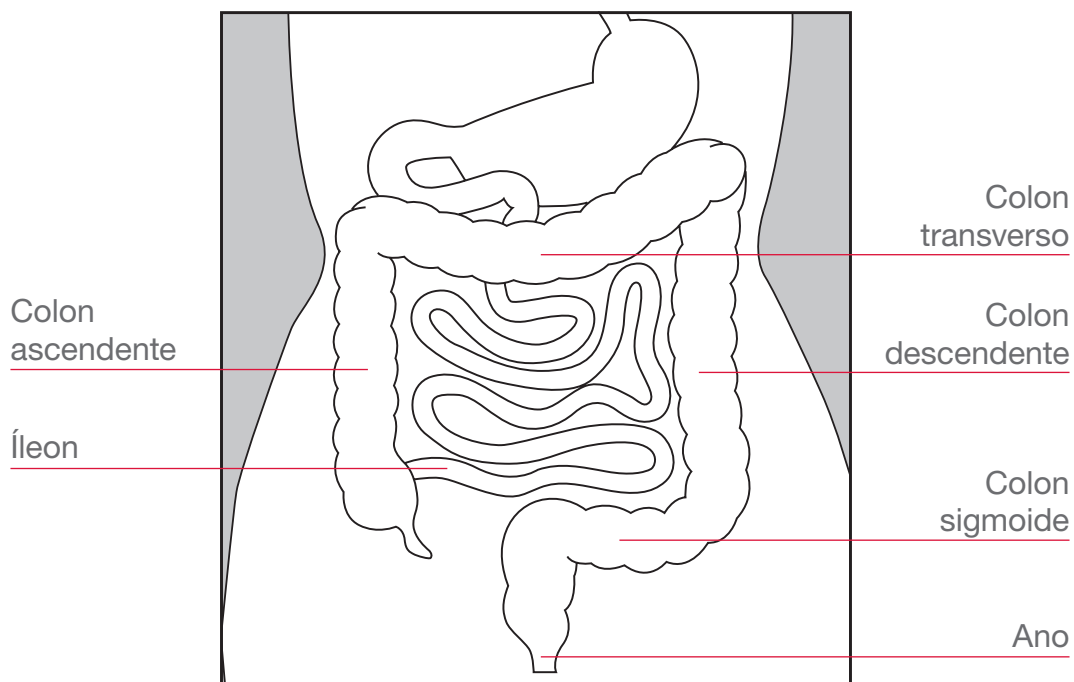
- Una colostomía es la exteriorización del intestino grueso a través del abdomen.
Permite la salida de las heces.
- El estoma es la parte del intestino que vemos de color rojo en el abdomen, de textura suave y húmeda. Carece de terminaciones nerviosas y sensibilidad.
- Una persona colostomizada no podrá controlar las heces como hasta ahora, por eso necesitará una bolsa que las recoja.
- La zona que rodea su estoma, se llama piel periestomal y es fundamental cuidarla, mantenerla limpia y protegida del contacto con las heces para evitar irritaciones.

Los primeros meses después de la operación son un momento de adaptación a una nueva situación, y puede tener la impresión de que todo gira en torno a su ostomía. Poco a poco ganará confianza en sí mismo, su estoma dejará de ser el protagonista al mismo tiempo que usted se reincorporará gradualmente a su vida cotidiana.

Esperamos que los contenidos de esta guía respondan a las preguntas y situaciones que le surjan en la vuelta a su hogar después de la operación, y que le ayuden a retomar su día a día de forma gradual y positiva.

Anatomía del aparato digestivo

Pídale a su enfermera que le explique en el siguiente gráfico cómo es su aparato digestivo, cómo funciona, y dónde está situada su colostomía.



Notas

Higiene del estoma

Prepare antes el material necesario: bolsa para desechar la bolsa usada, papel o gasas para lavar/secar, agua tibia y jabón neutro, medidor de estoma, tijeras y nueva bolsa.



- Lave sus manos con agua y jabón.



- Retire la bolsa usada suavemente desde arriba hacia abajo. Sujete la piel para evitar tirones.



- Limpie suavemente su estoma con agua tibia y jabón neutro.



- Seque la piel y el estoma con una toalla de algodón, nunca con aire caliente.

CONSEJOS

- Humedezca una toalla para ayudar a despegar la lámina.
- Si se ducha sin bolsa, evite el agua caliente y la presión sobre el estoma.
- Si ve sangre en el estoma, presione con una esponja mojada en agua fría.
- Si necesita eliminar el vello de la zona, recórtelo con tijeras.
- No aplique ninguna crema que no le haya recomendado su enfermera.

Mi bolsa de ostomía

Existen varios tipos, su enfermera le recomendará cuál debe usar.

- **De 1 pieza:** la lámina y la bolsa están unidas. Se coloca todo de una sola vez sobre el abdomen. Se cambia cuando la bolsa se encuentre a la mitad de su capacidad.
- **De 2 piezas:** la lámina y la bolsa están separadas. Primero se pega la lámina al abdomen y luego se acopla la bolsa. La lámina se cambia cada 3 ó 4 días y la bolsa cuando se encuentre a la mitad de su capacidad.

Una persona colostomizada suele utilizar una bolsa cerrada. Utilice una bolsa abierta (tiene una abertura en la parte inferior para vaciar el contenido) en caso de heces líquidas o diarreas.

En el hospital utilizará bolsas transparentes pero en casa puede usar bolsas opacas, son más discretas. Además existen varios tamaños de bolsas, escoja el que mejor se adapte al volumen de las heces.

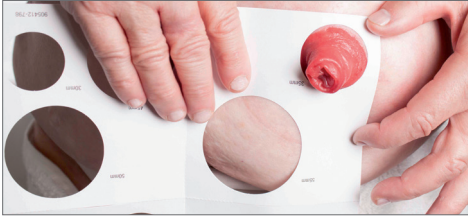
¿Dónde consigo mis bolsas de ostomía?

Las bolsas de ostomía se adquieren en la farmacia con la primera receta que le den en el hospital y después con la que le hará su médico de cabecera, normalmente con el material necesario para un mes.

CONSEJOS

- En el Hospital, pida a su médico/enfermera la primera receta, y así tener el material cuando regrese a casa.
- La farmacia no tiene el producto disponible inmediatamente, puede tardar unos días.
- Cuando adquiera su caja en la farmacia, solicite una nueva para el próximo mes y así tener el material siempre disponible.
- Para facilitar la elaboración de la receta en el Centro de Salud y su dispensación en la farmacia, lleve anotada la descripción del producto y su código nacional.

Cambio de bolsas de 1 pieza



- Mida el tamaño del estoma.



- Dibuje con la plantilla la línea de recorte.



- Recorte la lámina con unas tijeras justo al tamaño del estoma.



- Retire el protector transparente de la lámina. Evite tocar en exceso el adhesivo con los dedos.

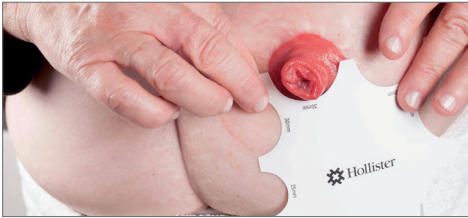


- Ajuste el orificio central de la lámina a la parte inferior del estoma y péguela de abajo hacia arriba.

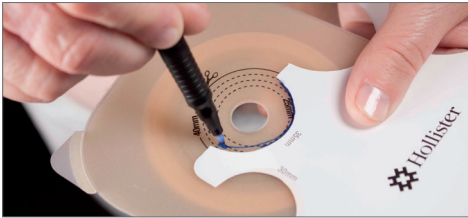


- Dé calor a la lámina con las manos y tire de la bolsa para comprobar su perfecta sujeción a la piel.

Cambio de bolsas de 2 piezas



- Mida el tamaño del estoma.



- Dibuje con la plantilla la línea de recorte.



- Recorte la lámina con unas tijeras justo al tamaño del estoma.



- Ajuste el orificio central de la lámina a la parte inferior del estoma y péguela de abajo hacia arriba.

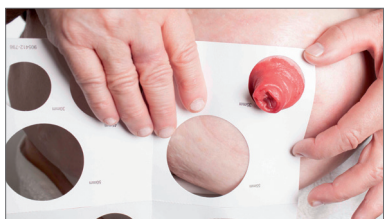


- Acople la bolsa en la lámina mediante el anillo flotante.



- Dé calor a la lámina con las manos y tire de la bolsa para comprobar su perfecta sujeción a la piel.

Consejos para el cuidado del estoma



Mida el diámetro del estoma.

Durante los tres primeros meses tras la operación, mida semanalmente el tamaño del estoma ya que irá disminuyendo paulatinamente. En cada caja de dispositivos encontrará un medidor.



Aplique calor a la lámina.

Puede frotarla con las manos o ponerla en contacto con la piel (en el pecho o en la cinturilla del pantalón, nunca con secador de aire. Mejorará su adherencia.



Suavice los bordes de la lámina.

Cuando se recorta la lámina, es normal que queden bordes o picos que podrían irritar el estoma. Suavícelos con las yemas de los dedos.



Ajuste la lámina al estoma.

No deje espacios de piel visible entre el estoma y el adhesivo ya que la piel se irritaría ante el contacto de las heces. Recorte la lámina justo al tamaño del estoma sin llegar a estrangularlo.



Dé masaje circular a la lámina y abdomen.

Aplique movimientos circulares a la lámina, para mejorar su adherencia y evitar pliegues y arrugas. También puede presionar la lámina suavemente con la palma de la mano.



Eliminación de bolsas utilizadas.

Cuando se quite la bolsa usada, corte un extremo, vacíela en el inodoro y tírela a la basura dentro de una bolsa de desecho. Si es una bolsa de 1 pieza, dóblela sobre sí misma para sellarla.

Es fundamental que mantenga limpia la zona alrededor del estoma y protegida del contacto con las heces, ya que aparecerían molestias, irritaciones, picazón o dolor. En ese caso debe retirar la bolsa y la lámina, lavar la zona, secar, y colocar un nuevo dispositivo.

CONSEJOS

- Muchos estomas no son redondos, asegúrese de que la lámina se adapta y no deja piel expuesta.
- Puede colocarse delante de un espejo para medir el estoma y aplicar la nueva bolsa correctamente.
- Si aparecen las molestias, puede usar accesorios de barrera (pasta o anillos) para aislar la piel de las heces, o protector cutáneo en polvo para absorber humedades y regenerar la piel.

La alimentación en las colostomías

Cuando regrese a casa después de la operación, haga pequeñas comidas varias veces al día. Los alimentos ricos en proteínas (carnes poco grasas, pescado blanco, huevos) y los lácteos, son muy recomendables para el periodo postoperatorio. Añada alimentos progresivamente para observar el efecto que tienen sobre su ritmo intestinal y la consistencia de las heces.

Cuando se recupere de la operación, podrá llevar una dieta normal, siempre que sea sana y equilibrada.

Es de vital importancia beber líquido cada día, aproximadamente dos o dos litros y medio de agua u otros líquidos (infusiones, zumos, lácteos o caldos). Una buena forma de recordarlo es llenar por las mañanas una botella de dos litros con agua y terminarla a lo largo del día.

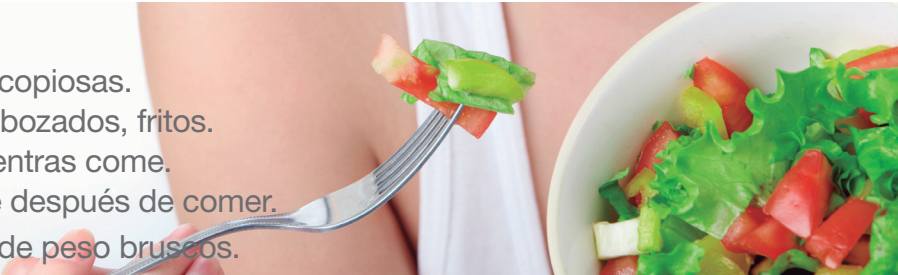
Comer seguirá siendo un placer y debe disfrutarlo, para ello es importante que conozca qué efectos producen algunos alimentos.

ALIMENTOS	EFEECTO
Yogur, manzana rallada, zumo de limón, arroz hervido, pescado a la plancha.	Recomendados para la diarrea.
Verduras, ensaladas, frutas (naranja, kiwi), pan, cereales integrales.	Recomendados para el estreñimiento.
Legumbres, espárragos, cebolla, ajo, huevos, pescado azul.	Aumentan el olor de las heces.
Yogur, mantequilla, requesón, perejil.	Reducen el olor de las heces.
Legumbres, coliflor, espárragos, pepino, frutos secos, bebidas con gas.	Aumentan los gases.

Tenga en cuenta además las siguientes sugerencias sobre algunos hábitos alimenticios muy saludables:

EVITE

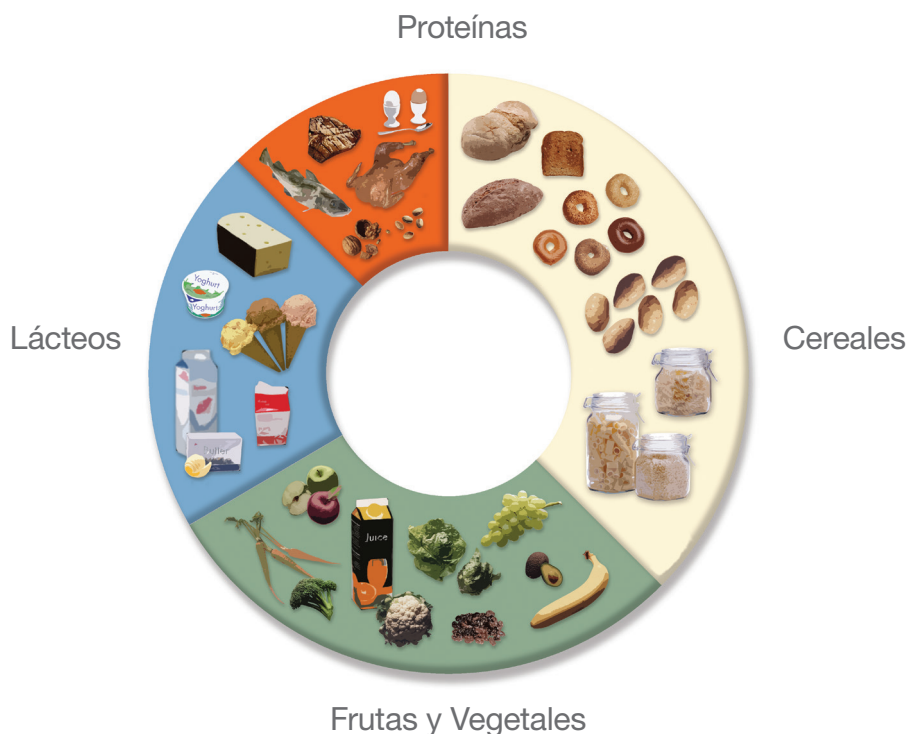
- Comidas copiosas.
- Salsas, rebozados, fritos.
- Beber mientras come.
- Tumbarse después de comer.
- Cambios de peso bruscos.



CONSEJOS

- Alimentos a la plancha, al horno, al vapor, hervidos o guisos poco grasos.
- 4 ó 5 comidas al día, de menor cantidad, a la misma hora cada día.
- Masticar lentamente con la boca cerrada.
- Reposar sentado después de las principales comidas.
- Beber al menos de 2 a 2,5 litros de agua al día.

Y recuerde que nuestro cuerpo necesita toda una serie de alimentos, el secreto reside en conocer qué es lo que comemos y llevar un equilibrio.



Medicación.

Las personas colostomizadas pueden experimentar problemas en la absorción de medicamentos. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones para paliar posibles alteraciones.

CONSEJOS

- Los medicamentos líquidos se absorben mejor que los sólidos.
- Algunos medicamentos podrían provocarle diarrea, comuníquese a su médico.
- Si padece estreñimiento, debe tomar alimentos ricos en fibra y beber abundantes líquidos.
- No tome laxantes a no ser que ser su médico/enfermera se lo hayan indicado.
- En función del tipo de fármaco, las heces podrían ver alterado su color y olor.
- Recuérdese siempre a su médico/farmacéutico que tiene un estoma cuando le prescriban un nuevo medicamento.

Un día normal en su vida

Cuando regrese a casa después de la operación se preguntará cómo será su vida a partir de este momento. Su colostomía no tiene por qué afectar a su vida cotidiana. Le recomendamos que se haga cargo de sus propios cuidados, comparta sus sentimientos, y vuelva a hacer su vida habitual.

Al principio notará el abdomen hinchado, utilice ropa amplia e intente pasear para restablecer la circulación y reducir esta incómoda sensación. Evite realizar esfuerzos físicos para prevenir la aparición de una hernia.

Debe tener en cuenta que su recuperación no siempre será constante, a veces se avanza pero otros días tendrá la sensación de que ha retrocedido. Esto puede provocarle emociones de tristeza o irritabilidad. Son reacciones habituales a lo largo del proceso de recuperación, compártalo con sus familiares y amigos.

A continuación le damos algunos consejos que pueden resultarle de utilidad.

Cómo vestirse.

Puede seguir vistiendo como lo hacía antes de la operación, solamente evite las prendas que compriman en exceso el estoma.

- Puede colocar el dispositivo de ostomía por encima o por debajo de la ropa interior, lo que resulte más cómodo.
- Las mujeres pueden llevar medias y también faja.
- Los hombres pueden sustituir el cinturón de los pantalones por tirantes.
- Existe una gran variedad de estilos de trajes de baño para mujeres, escoja el que más le favorezca. Para los hombres, el boxer tiene una cintura elástica más alta.





Ocio y tiempo libre

Es muy beneficioso para usted retomar las actividades con las que disfrutaba antes de la intervención.

La práctica de deporte no está contraindicada:

- Proteja el estoma con una faja si existe riesgo de lesión en el estoma. Evite disciplinas de contacto.
- Puede bañarse en la piscina y en la playa con la bolsa puesta. Incluso puede usar un tamaño de bolsa más pequeño.

Si antes de la operación le gustaba viajar, no deje de hacerlo ahora:

- Lleve siempre anotado el nombre, la referencia del producto que usa, y el nombre del fabricante para casos de necesidad.
- Use ropa cómoda fácil de quitar.
- Si viaja en avión, lleve sus productos en el equipaje de mano.
- Lleve el doble de material del que utiliza normalmente.
- No deje al sol sus bolsas y accesorios.
- Puede usar una bolsa de congelados para transportar sus bolsas en verano.

Un cambio en el agua, puede causar alteraciones en sus hábitos intestinales. Beba sólo agua embotellada y tenga cuidado con:

- El agua del grifo y el hielo en las bebidas.
- Limpieza de los dientes con agua del grifo.
- Vegetales crudos y frutas que usted no haya lavado o pelado.
- Cremas, helados y mayonesas.
- Carnes, pescados y mariscos, a no ser que estén recién hechos y calientes.

Quimioterapia y radioterapia

Puede ser que debido a su enfermedad necesite un tratamiento de quimioterapia o radioterapia.

- Fumar puede reducir el efecto de su tratamiento.
- Debe beber suficiente líquido.
- Notará un sabor metalizado en los alimentos.
- Consulte sobre su alimentación durante esta fase.
- El estoma puede cambiar de tamaño y forma durante las sesiones de tratamiento.
- La piel cambiará su pH, por lo que puede tener problemas a la hora de pegar la bolsa.
- Las heces pueden cambiar de consistencia, bien ocasionando diarrea o por el contrario estreñimiento.

Asociaciones

Si tiene cualquier duda o inquietud, puede ponerse en contacto con la Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia, responderán a sus preguntas o le remitirán a un experto en ostomías cercano a su domicilio.

www.estomaterapia.es
secretaria@estomaterapia.es

También existen Asociaciones de Ostomizados, organizaciones sin ánimo de lucro donde podrá compartir su experiencia con personas que se encuentran en su misma situación y donde le ofrecerán ayuda y orientación sanitaria, psicológica, jurídica o social.

Hollister Ibérica S.A
Avda. de Bruselas 13, 2ºD
28108 Alcobendas (Madrid)
Tel.: 91 383 87 27
www.hollister.es



CE Hollister y su logotipo son marcas comerciales registradas de Hollister Incorporated.

©2020. ESO022