



Vivir con una ostomía

Índice:

Cómo comprender su ostomía	4
Cómo comprender la digestión.....	5
Cómo comprender el estoma.....	6
Cómo cuidar su ostomía	8
Obtener ayuda.....	8
Principios básicos: bolsas y barreras	9
Compra de productos y suministros	10
Productos adicionales.....	11
Cómo colocar la bolsa.....	12
Principios básicos: bolsas y barreras	13
Cómo retirar la bolsa y preparar el estoma	14
Cómo colocar la barrera y la bolsa.....	15
Cómo vaciar y limpiar la bolsa.....	16
Cómo vaciar una bolsa drenable	16
Cómo limpiar y cerrar una bolsa drenable	17
Cómo cuidar la piel que rodea el estoma.....	18
Vivir con una ostomía	20
Sentirse seguro	20
Kit de emergencia: para cuando esté fuera de casa	21
Cómo adaptar sus actividades	22
Cómo alimentarse para mantenerse saludable	26
Consuma menos fibra al principio.....	27
Cómo alimentarse para prevenir problemas relacionados con la comida.....	28
Consideraciones médicas especiales	30
Estreñimiento y obstrucción.....	30
Deshidratación.....	32
Medicamentos	33
Mi plan	34
Recursos	35



Temas para hablar con la enfermera de ostomía antes de salir del hospital:

✓ Cómo vaciar la bolsa

- Cuándo vaciar (medio llena y antes de dormir)
- Cómo funciona el cierre de la ostomía
- Cómo limpiar la bolsa

✓ Cómo cambiar la bolsa y la barrera

- Qué suministros necesita
- Cómo medir el estoma
- Cómo limpiar la piel
- Qué productos accesorios debe utilizar
- Cómo colocar la bolsa y la barrera
- Cuándo cambiar la bolsa y la barrera

✓ Alimentación

- Consuma menos fibra al principio
- Coma cantidades pequeñas, con más frecuencia y mastique bien
- Beba muchos líquidos
- En el caso de una colostomía: evite los alimentos que causan gases y olor
- En el caso de una ileostomía: comuníquese con el proveedor si hay demasiada secreción
- Alimentos que pueden espesar las heces
- Tenga cuidado con ciertos alimentos con alto contenido de fibra

✓ Cómo tomar los medicamentos

- Posibles cambios en el color de las heces relacionados con los medicamentos
- Ileostomía: no tome medicamentos de liberación prolongada

✓ Cómo pedir los suministros

- Consulte con su proveedor de seguros
- Lista de proveedores proporcionada

✓ Cómo conseguir ayuda

- Información de la Asociación Unida de Ostomía
- Cómo comunicarse con una enfermera de ostomía

✓ Qué debe informarse

- La bolsa no permanece sellada durante un período predecible
- El sarpullido o la irritación no se curan después de 1 o 2 cambios de bolsa
- El estoma se separa de la piel
- Cambios en el estoma: más largo, más corto, más estrecho, oscuro, negro, amarillo, blanco



Si acaban de realizarle una ostomía, o está a punto de realizarse una, es posible que se sienta abrumado. Este folleto puede ayudarlo. Encontrará ideas para el cuidado de su ostomía y a usted mismo.

Esta información puede parecer abrumadora al principio.

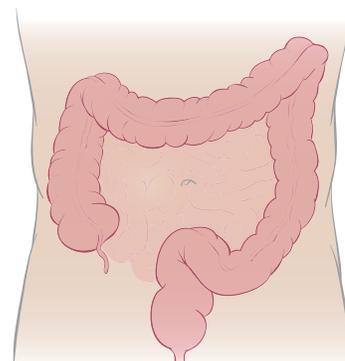
Por ahora, simplemente comience con las instrucciones sobre el cuidado de su ostomía, que se encuentran en la página 8. Puede leer el resto de la información cuando esté listo.

Cómo comprender su ostomía

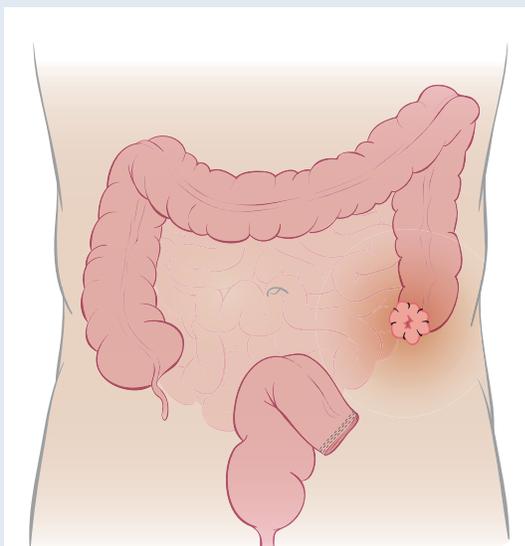
Si tuvo una enfermedad o lesión en el intestino, es posible que necesite tiempo para descansar y sanar, o puede que sea necesario extirparlo. Si esto sucede, es posible que le hagan una ostomía. Una ostomía permite que los desechos salgan del cuerpo de manera segura sin pasar por los intestinos.

A fin de poder realizar una ostomía, se extirpa parte o todo el colon. El cirujano introduce una parte del intestino a través de una pequeña abertura en el abdomen. Esta abertura se denomina estoma. Un estoma en el colon es una colostomía. Un estoma en el intestino delgado es una ileostomía. Los desechos corporales pasan por el estoma en vez de por el recto. Se coloca una bolsa desechable sobre el estoma para recoger los desechos corporales.

Miles de personas de todas las edades, grupos étnicos y estilos de vida tienen ostomías. En el caso de muchas personas, el proceso les salvó la vida. La mayoría se mantienen sanos y productivos.

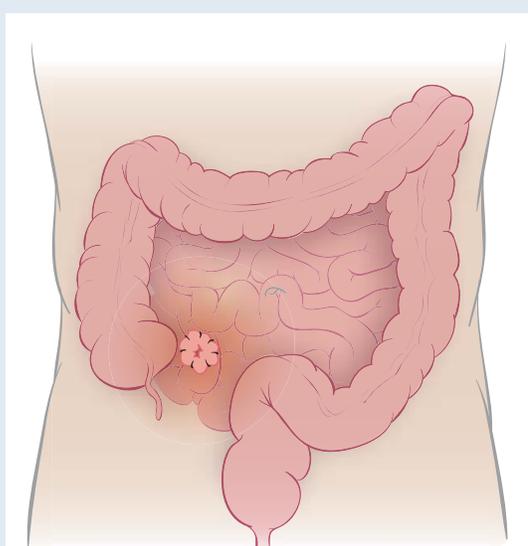


Colon normal



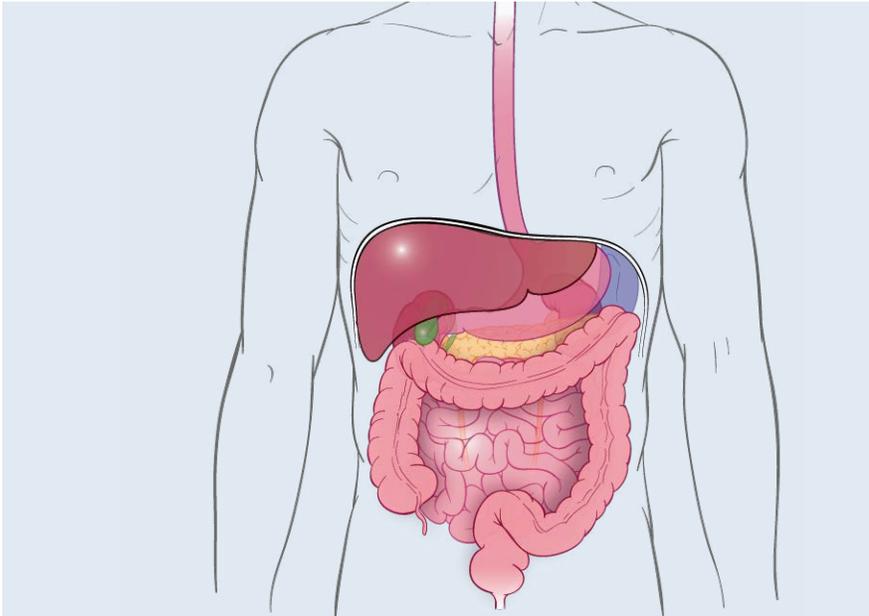
Colostomía

El estoma se realiza en el colon.



Ileostomía

El estoma se realiza en el intestino delgado.



Cómo comprender la digestión

En la digestión normal, los alimentos se degradan a medida que pasan por el estómago, el intestino delgado y el colon. El cuerpo absorbe agua y nutrientes durante el recorrido.

Si tiene una colostomía, la mayor parte del intestino se encuentra en su lugar. Absorberá aproximadamente la misma cantidad de nutrientes y sus heces serán espesas.

Si tiene una ileostomía, ya no tiene colon. Absorberá los nutrientes, pero necesitará reponer los electrolitos con lo que coma y beba. Las heces de la ileostomía suelen ser blandas.



El Dr. Moesinger es un cirujano que a veces realiza ostomías.

“A nadie le entusiasma tener una ostomía, pero a veces puede salvarle la vida o su estilo de vida”.

Cómo comprender el estoma



Durante varias semanas después de la cirugía, es posible que el estoma esté hinchado.



Después de unas semanas, disminuirá la hinchazón. Los pliegues de la piel son el resultado normal de la presión ligera bajo la barrera.

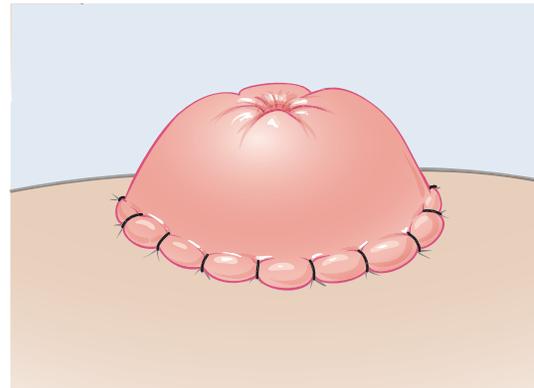
El estoma es la parte del intestino que se ve en el abdomen. El cirujano forma el estoma enrollando el extremo del intestino sobre sí mismo, como el puño de una manga. Los bordes del estoma se cosen a la piel para mantenerlo en su lugar. Luego, los desechos corporales pasan al exterior del cuerpo a través de esta abertura. A continuación, encontrará algunas de las características del estoma:

Es rojo. El estoma tiene muchos vasos sanguíneos. El color rojo brillante significa que recibe suficiente sangre. Si el estoma cambia de color a uno que no sea rojo ni rosado, llame al cirujano de inmediato.

Puede sangrar un poco. Cuando lo limpie, es posible que vea un poco de sangre en el paño. Es similar al sangrado que ocurre a veces cuando se cepilla los dientes. No representa un problema.

Siempre está húmedo. La piel del estoma es una membrana mucosa como la piel del interior de la boca. Permanece húmedo.

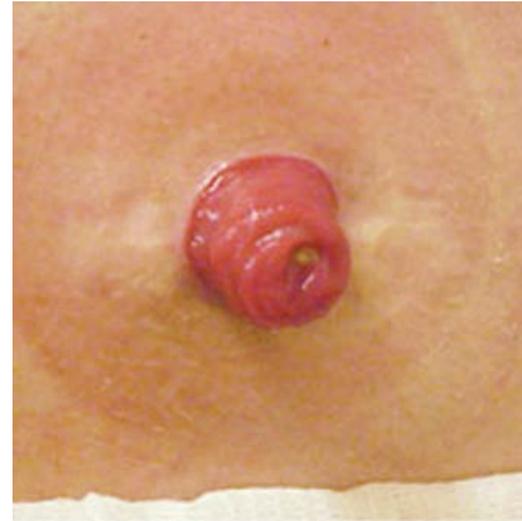
A veces se mueve. El estoma puede expandirse y contraerse, o moverse un poco. Se trata de un movimiento muscular normal (denominado peristaltismo) que se utiliza para empujar las heces a través de los intestinos.



Su forma cambia con el paso del tiempo. Inmediatamente después de la cirugía, el estoma se hinchará. A medida que se cure, se hará más pequeño. El estoma puede seguir cambiando de tamaño y forma durante el primer año a medida que sana. Deberá medirlo periódicamente durante este tiempo para asegurarse de que la barrera y la bolsa se ajusten bien. Cuando se cure, el estoma puede ser grande o pequeño, plano o sobresaliente, redondo u oblongo. Tendrá una forma única.

No tiene sensación. El estoma no tiene terminaciones nerviosas, por lo que no sentirá la necesidad de defecar. Tampoco sentirá dolor cuando lo pellizque o rasque. Por este motivo, debe tener cuidado de no lesionarlo con cinturones o ropa ajustados.

No puede controlarlo. No podrá controlar cuándo salen gases o desechos corporales (heces y mucosidad). Tendrá que tener una bolsa sobre el estoma en todo momento. A menos que la enfermera de ostomía le indique lo contrario, nunca coloque nada dentro del estoma.



Los estomas normales pueden tener distintas formas.

Cómo cuidar su ostomía

Al principio, cuidar la ostomía puede parecer mucho trabajo. Sin embargo, con la práctica, se convertirá en una parte normal de la rutina diaria.

Obtener ayuda

Al principio tiene muchas cosas que aprender. Para comenzar, es posible que necesite ayuda con lo siguiente:

- **Qué productos son más adecuados para usted.** Existen muchos tamaños y opciones entre los que puede elegir, y le llevará algunos intentos decidir cuál prefiere.
- **Dónde comprar los suministros.** Debe asegurarse de que su seguro o plan de Medicare cubra la empresa de suministros.
- **Cómo cuidar su ostomía.** Este folleto contiene algunas ideas básicas. Probablemente, a la hora de comenzar, tendrá muchas preguntas más.

Afortunadamente, existen muchos lugares a los que puede acudir para solicitar ayuda, así que no intente hacerlo solo. Estos son algunos lugares en los que puede obtener ayuda:

- **La enfermera de ostomía** del hospital lo ayudará a comenzar. Asegúrese de mantenerse en contacto con esta u otra enfermera para que lo ayude en el proceso.
- **Grupos de apoyo.** Existen muchas personas a su alrededor que ya pasaron por esta situación. La sección de recursos que se encuentra en la última página de este folleto incluye grupos de apoyo y sitios web.
- **Su empresa de suministros.** Es posible que tengan una enfermera de ostomía dentro del personal. Asegúrese de consultar.
- **Otros materiales.** Si su enfermera le dio un video u otro material de capacitación, asegúrese de utilizarlos. Estos pueden ser muy útiles.

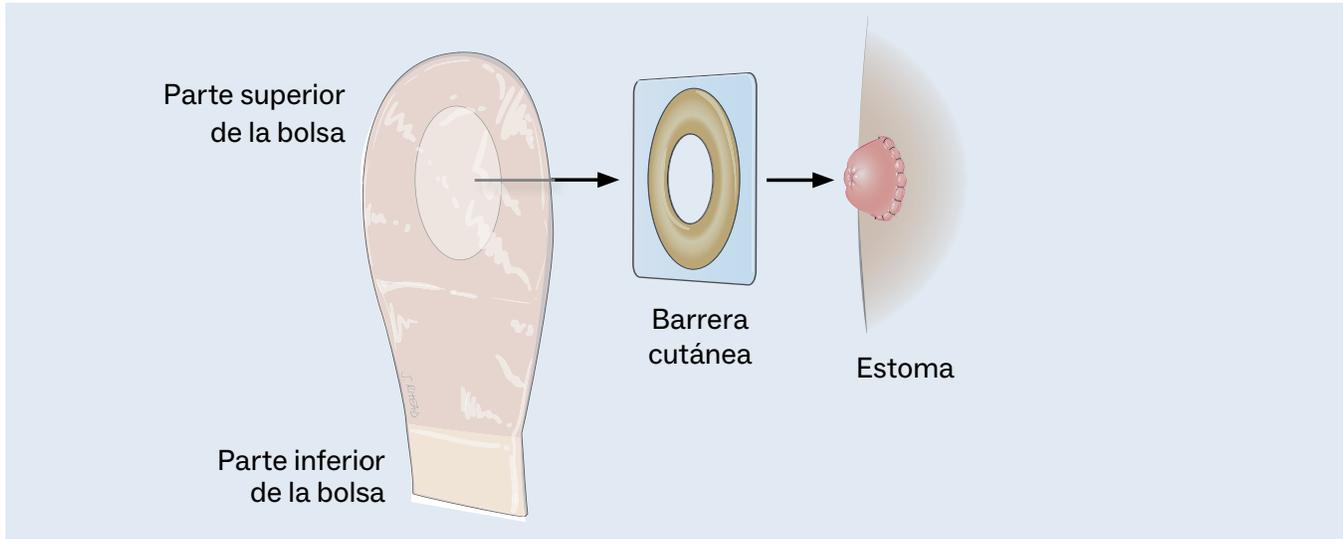


“Mi enfermera de ostomía, Martha, me ayudó mucho. Ayudó a muchas personas a acostumbrarse a la ostomía. Ella realmente entiende cómo me siento y lo que necesito saber”.

— Elise

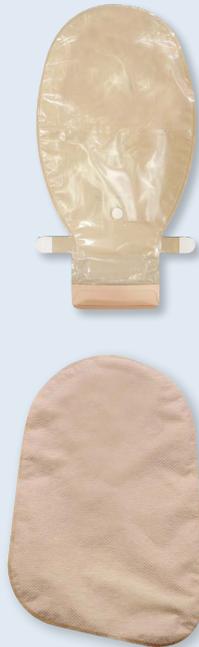
Principios básicos: bolsas y barreras

La bolsa y la barrera son los dos suministros básicos para el cuidado de la ostomía. Juntos evitan el olor y protegen la piel que rodea el estoma. Puede elegir entre distintos tipos.



La bolsa contiene los desechos.

- Una bolsa **drenable** tiene una abertura en la parte inferior. Este tipo de bolsa se utiliza con más frecuencia con estomas que tienen secreciones líquidas o blandas. Puede vaciarse y reutilizarse durante 3 a 5 días.
- Una bolsa cerrada no se abre por la parte inferior. Este tipo se utiliza con los estomas que expulsan materia fecal, la cual puede ser difícil de extraer de una bolsa drenable. Es descartable.



La **barrera cutánea** sella la bolsa a la piel que rodea el estoma.

- En un sistema de una sola pieza, la barrera ya está unida a la bolsa. Se sellan a la piel al mismo tiempo.
- En un sistema de dos piezas, primero se coloca la barrera sobre la piel y, a continuación, se coloca la bolsa sobre ella.

Tanto los sistemas de una pieza como los de dos piezas se pueden utilizar con bolsas cerradas o drenables.



Mi empresa de suministros

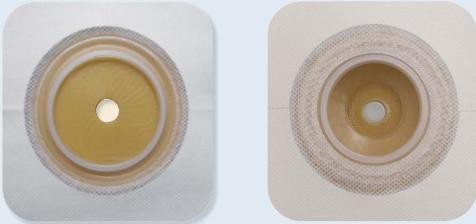
Teléfono

Sitio web

Compra de productos y suministros

Esta lista lo ayudará a decidir qué suministros necesita y saber dónde conseguirlos. La mayoría de las tiendas de suministros médicos no tienen en stock suministros para ostomía, por lo que debe pedirlos a un proveedor especial. Escriba el nombre y la información de contacto de su empresa de suministro preferida en el cuadro que se encuentra a la izquierda.

Productos básicos

Producto	Tipos	Productos específicos que utiliza
Bolsas drenables o cerradas Algunas personas prefieren tener las dos.		Nombre y número del producto _____ _____ _____
Bolsas de una o dos piezas Las bolsas de una pieza tienen una barrera adherida. Si compra bolsas de dos piezas, debe comprar las barreras por separado.		Nombre y número del producto _____ _____ _____
Barrera a medida Las barreras a medida vienen con una guía de medición para poder cortarlas del tamaño correcto.	 <p>Nota: Una vez que la hinchazón disminuya y el estoma no cambie tanto de tamaño, también puede comprar barreras precortadas.</p>	Nombre y número del producto _____ _____ _____
Barreras moldeables Estas barreras funcionan mejor para los estomas que sobresalen. La abertura puede presionarse para darle la forma del estoma. También se puede cortar.		Nombre y número del producto _____ _____ _____

Productos adicionales

Los productos de esta página no son obligatorios. Sin embargo, a muchas personas les gusta tener algunos de estos productos a mano. Algunas empresas le enviarán muestras de los productos para que pueda probarlos antes de comprarlos. Utilice los espacios en blanco que se encuentran a continuación para escribir los productos específicos que recomienden sus proveedores de atención de la ostomía.

Producto	Tipos	Información de pedido
<p>Productos adhesivos, polvos, masilla en tiras, anillos o pastas</p>		<p>Nombre y número del producto</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Protectores cutáneos y removedores de adhesivos</p>		<p>Nombre y número del producto</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Desodorantes y filtros Algunas bolsas vienen con filtros que reducen los olores. También puede comprar los filtros por separado. Los líquidos o las tabletas desodorantes pueden colocarse en la bolsa después de vaciarla.</p>		<p>Nombre y número del producto</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Cinturones de ostomía Un cinturón puede ayudar a mantener la bolsa pegada a la piel.</p>		<p>Nombre y número del producto</p> <hr/> <hr/>
<p>Otro</p>		<p>Nombre y número del producto</p> <hr/> <hr/>

Cómo colocar la bolsa

El mejor momento para cambiar la bolsa es cuando el estoma está menos activo, por ejemplo, a la mañana antes de comer o beber cualquier cosa.

Cómo elegir una bolsa

Utilice la información de las páginas 8 y 9 para decidir qué bolsa utilizar.

Drenable o cerrada. Ya sea que utilice una bolsa drenable o una cerrada, debe aplicarla de la misma manera. Siga las instrucciones que aparecen a continuación.

De una o dos piezas. Si utiliza una bolsa de una pieza, la barrera ya está adherida. Si utiliza una bolsa de dos piezas, primero colocará la barrera sobre el estoma y luego colocará la bolsa. Con los dos tipos de bolsas, es necesario preparar la barrera antes de colocarla sobre la piel.

Cómo preparar la barrera

La **barrera** es la parte de la bolsa que se adhiere directamente a la piel. Debe sellarla correctamente en el cuerpo para evitar la irritación de la piel. Existen tres tipos principales de barreras: moldeables, a medida y precortadas. Las barreras precortadas están listas para utilizarse. Lea la información que se encuentra a continuación sobre cómo preparar las barreras moldeables y a medida.

Las barreras moldeables son un material flexible y blando que se presiona para darle la forma del estoma. Son fáciles de usar. Para preparar la barrera moldeable realice lo siguiente:

- Deje la parte posterior de plástico colocada y sostenga la abertura sobre el estoma.
- Enrolle los bordes de la abertura hacia atrás para que encaje alrededor del estoma. Siga las instrucciones del fabricante para obtener los mejores resultados.



Las barreras a medida están diseñadas para cortarse a la medida y la forma del estoma. Para preparar una barrera a medida realice lo siguiente:

- **Reúna los suministros:** barrera, bolsa, guía de medición, bolígrafo y tijeras.

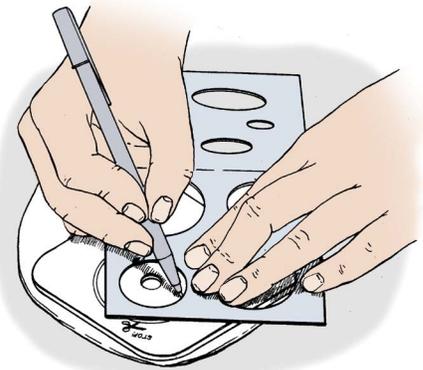


- **Mida la abertura.**

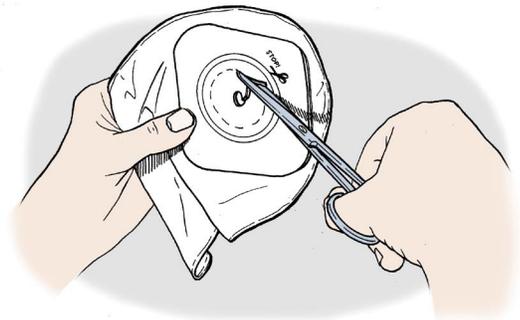
Utilice la guía de medición para elegir el círculo más cercano al tamaño del estoma colocándola sobre el estoma. Si el estoma tiene una forma irregular, cree una plantilla según las instrucciones de la enfermera de ostomía. El estoma puede reducirse durante el primer año. A medida que esto suceda, tendrá que ajustar la plantilla.



- **Trace la forma** en la parte posterior de la barrera.



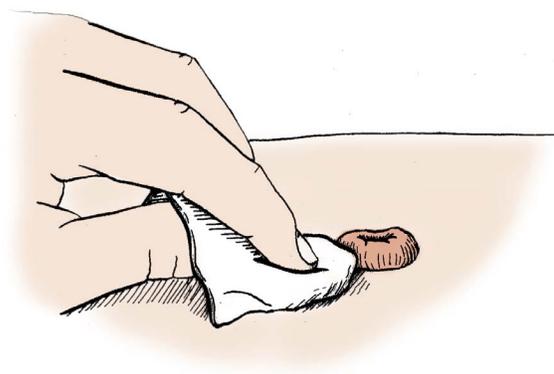
- **Corte la abertura** en la barrera.



Cómo retirar la bolsa y preparar el estoma

Prepare el estoma para colocar la bolsa nueva.

- 1 Reúna los suministros,** como un paño y cualquier preparación para la piel u otros suministros que le recomendó la enfermera.
- 2 Extraiga la bolsa usada con cuidado.** Aplique una presión suave sobre la piel con una mano mientras tira de la bolsa hacia abajo con la otra mano. No tire con fuerza. Si es difícil retirar la bolsa, utilice un paño húmedo y tibio o un removedor de adhesivos. (Si utiliza un removedor de adhesivos, asegúrese de limpiarlo de la piel con agua y jabón para que la nueva barrera se adhiera).
- 3 Limpie la piel** alrededor del estoma con agua tibia y un paño. Incluso podría ducharse.
- 4 Quite el vello.** Si le crece vello alrededor del estoma, quítelo con una maquina eléctrica, como una cortadora de barba. No se recomienda afeitarse con una rasuradora porque irrita los folículos pilosos. No utilice cremas depilatorias.



- 5 Deje que la piel se seque por completo.** Si los desechos corporales se derraman sobre la piel que rodea el estoma, límpielo de nuevo y deje que se seque por completo.

Preparar la piel y sellar de manera segura la barrera que rodea el estoma es fundamental para mantener sana la piel que rodea el estoma.

Cómo colocar la barrera y la bolsa

Puede colocarse la bolsa de pie, sentado o acostado. No permita que se arrugue la piel alrededor del estoma. Las arrugas podrían romper el sello al enderezarse cuando se pone de pie o se sienta. Pararse frente a un espejo de cuerpo entero le ayudará a ver mejor el estoma.

1 Caliente la barrera con las manos durante uno o dos minutos antes de retirar el soporte. Ya sea que utilice una barrera moldeable, precortada o a medida, se adherirá mejor si está tibia.

2 Retire el soporte de la barrera.

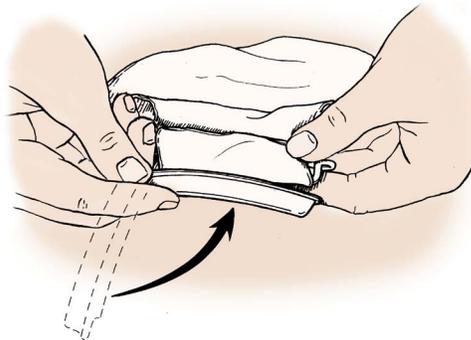


3 Centre la barrera sobre el estoma. Con las manos, presione el centro y luego hacia afuera.



4 Si utiliza una bolsa drenable, asegúrese de cerrar la parte inferior. En las instrucciones de la bolsa se explicará cómo hacerlo.

5 Si utiliza un sistema de dos piezas, coloque la bolsa en la barrera.



Llevar la bolsa dentro de la ropa interior le dará más apoyo. Cuando haga calor, es posible que quiera colocar un paño adicional entre la bolsa y la piel. Esto ayuda a prevenir el sarpullido debido al calor. Las fundas para bolsas también pueden adquirirse en una empresa de suministros para ostomía.

Cómo vaciar y limpiar la bolsa

Es una buena idea guardar los suministros de ostomía juntos en un recipiente en el baño. De esa manera podrá tener todos los productos cuando esté cerca del inodoro.

Cómo vaciar una bolsa drenable

Vacíe la bolsa cuando esté llena de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ de gases o heces. Vaciarla antes de que esté demasiado llena le resultará más cómodo y hará que la bolsa dure más tiempo.

- 1 Coloque una capa de papel higiénico en la taza del inodoro para evitar salpicaduras.
- 2 Busque la forma de sentarse que le resulte más cómoda:
 - **Siéntese en el inodoro** con el extremo inferior de la bolsa apuntando entre las piernas.
 - **Siéntese en un banco** frente al inodoro. Inclínese hacia adelante y sostenga el extremo de la bolsa sobre el inodoro. (Un banco o una silla con ruedas le permitirá moverse con mayor facilidad si lo necesita. La altura ajustable también puede ser útil).
- 3 Sostenga la parte inferior de la bolsa hacia arriba y abra el cierre.
- 4 Baje lentamente el extremo inferior de la bolsa sobre el inodoro. Puede abrir el extremo inferior empujando ambos extremos de la tira de salida con el pulgar y el índice.
- 5 Deslice los dedos por la bolsa para expulsar las heces.
 - Si tiene una ileostomía, las heces serán poco espesas o blandas.
 - Si tiene una colostomía, al principio, las heces pueden ser poco espesas, ya que el cuerpo pierde otros líquidos a causa de la cirugía. Con el tiempo, tendrán casi la misma la consistencia de las heces normales.
- 6 Si las heces son espesas, vierta una pequeña cantidad de agua en la bolsa antes de vaciarla o considere utilizar una bolsa cerrada.



Algunas personas vacían la bolsa mientras están sentadas en el inodoro.



A algunas personas les resulta más fácil sentarse en una silla frente al inodoro.

Cómo limpiar y cerrar una bolsa drenable

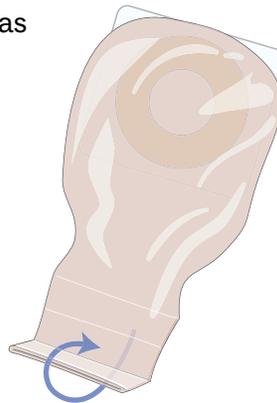
Una vez que vacíe la bolsa, puede limpiar la abertura, cerrarla y seguir utilizándola. Siga estos pasos:

- 1 Con un trozo de papel higiénico, limpie el interior y el exterior del extremo de la bolsa. Esto ayuda a evitar los olores.

- 2 Opcional: Para enjuagar la bolsa, sujete el extremo de la bolsa hacia arriba, vierta agua en el interior, manténgala cerrada y agítela con suavidad. Vacíe la bolsa en el inodoro.



- 3 Cierre bien el extremo inferior, según las instrucciones de la bolsa.



Cambie la barrera cada 3 a 5 días, o según sea necesario. Por ejemplo, cámbiela cuando suceda lo siguiente:

- La piel debajo de la barrera comience a arder o picar.
- La barrera se separa del estoma.
- La barrera tiene una fuga.

Cómo liberar los gases

Los gases pueden acumularse en la bolsa incluso si no hay heces. Deben liberarse con cuidado. Nunca perforo la bolsa para liberar los gases. Si lo hace, el olor y las heces pueden fugarse.

Es probable que tenga más gases en las primeras semanas después de la cirugía. Los consejos que se encuentran en la página 28 sugieren formas para evitar los gases. Algunas bolsas también vienen con un filtro de carbón que absorbe el olor y libera los gases lentamente.

Cómo liberar los gases de una bolsa de dos piezas

Para liberar los gases de una bolsa de dos piezas, siga estos pasos:

- 1 Desprenda una pequeña parte de la bolsa de la barrera a lo largo del borde superior de la bolsa.
- 2 Presione la bolsa para expulsar el aire por la parte superior.
- 3 Vuelva a colocar la bolsa en la barrera. Asegúrese de que esté sellada por completo.



Estoma sano

Las arrugas de la piel son normales.

La mayoría de los jabones no dañarán el estoma. No utilice jabones que tengan loción, aloe, perfumes ni colorantes. Pueden dejar residuos e impedir que la barrera se adhiera bien.

Cómo cuidar la piel que rodea el estoma

La piel que rodea el estoma se denomina **piel periestomal**. Debe verse como el resto de la piel. Sin embargo, a veces esta piel puede ponerse roja y a carne viva. Es más sencillo evitar los problemas de la piel que tratarlos después de que se presenten. Para mantener sana la piel periestomal, sigue estos pasos:

Para una piel periestomal sana realice lo siguiente:

- **Cambie la barrera de forma correcta.**
 - Si el sello de la barrera tiene una fuga o si la piel comienza a arder o a picar, reemplace la barrera de inmediato. No intente adherirla con cinta adhesiva ni repararla.
 - Retire la barrera y la bolsa usadas con cuidado. Despegue suavemente la barrera de la piel mientras la sujeta firmemente con la otra mano. No tire con fuerza.
 - Limpie la acumulación de pasta o adhesivo en la piel cada vez que cambie la barrera. Utilice un removedor de adhesivos para ayudar a disolver los adhesivos.
- **Mantenga la piel limpia.**
 - Limpie suavemente la piel con agua tibia y un paño. No frote enérgicamente. Esto puede irritar la piel. Asegúrese de quitar por completo cualquier solvente o removedor de adhesivos.
 - No utilice jabones que tengan loción, aloe, perfumes ni colorantes. Pueden dejar residuos e impedir que la barrera se adhiera bien.
 - Deje que la piel se seque por completo antes de colocar una nueva barrera.
 - Esté atento al enrojecimiento, la hinchazón, el ardor, la comezón o el dolor. Si tiene alguno de estos problemas, comuníquese con su enfermera de ostomía de inmediato.
- **Utilice productos de protección para la piel si es necesario.**
 - La enfermera de ostomía puede ayudarlo a decidir si debe usar preparados, polvos, anillos o pastas para la piel.
 - Si necesita utilizar polvos periódicamente, utilícelos en pequeñas cantidades. Quite el polvo sobrante con un cepillo. Si la enfermera de ostomía se lo indica, quite el polvo con un producto para la piel o con agua. Deje que se seque antes de aplicar la barrera.
- **Asegúrese de que el orificio de la barrera esté cortado o moldeado en el tamaño correcto.**
 - Si el estoma se redujo o si usted subió o bajó de peso, es posible que tenga que ajustar el tamaño del orificio o probar un nuevo sistema de bolsas. Consulte el proceso en la página 13.

Si la piel que rodea el estoma se irrita:

La piel periestomal puede irritarse por una de las siguientes causas:

- Tuvo contacto con las heces o los adhesivos, o debido a una reacción alérgica a uno de los productos de ostomía.
- Se dejó la barrera y la bolsa durante demasiado tiempo.
- Se quitó la barrera con demasiada fuerza e irritó la piel o los folículos pilosos.
- Se frotó la piel con demasiada fuerza.
- Sarpullido por hongos causado por la humedad persistente de la piel o por los antibióticos.

Si la piel periestomal se irrita, trátela de inmediato. Para tratar la irritación, cree una **costra** que haga de barrera para absorber el líquido de la piel irritada y, aun así, permita que se adhiera la barrera. A continuación encontrará cómo hacerlo:

- 1 Lave la piel y séquela con golpecitos.
- 2 Espolvorea **polvo para estomas** sobre la piel irritada. Quite el exceso de polvo con un cepillo para dejar una ligera capa de polvo. (Según el tipo de problema de la piel que tenga, la enfermera puede recomendarle un tipo diferente de polvo).
- 3 Opcional: Toque o golpee suavemente la piel empolvada con una toallita de barrera para la piel o agua. Para evitar el ardor, utilice un producto de preparación para la piel que no arda o que no tenga alcohol. O simplemente puede usar solo el polvo para estomas.
- 4 Repita el procedimiento, si así lo indica la enfermera de ostomía.
- 5 Deje que se seque y, luego, aplique la barrera.

Si tiene la piel irritada y realizó la costra para ayudarla a sanarla, es posible que tenga que cambiar la bolsa y la barrera con más frecuencia. La humedad, el polvo y las preparaciones para la piel de una herida más profunda a menudo impiden que la barrera se adhiera.

Si la piel sigue deteriorándose, se irrita mucho y le salen llagas, consulte a su médico o enfermera de ostomía.



Piel irritada alrededor del estoma

La piel alrededor del estoma está irritada. Si la piel permanece irritada durante demasiado tiempo, puede empezar a lastimarse. Se verá roja y que supura y, a veces, puede sangrar. Si su piel tiene este aspecto, llame de inmediato a la enfermera de ostomía.

Si continúa teniendo problemas con la piel periestomal, **ASEGÚRESE** de comunicarse con la enfermera de ostomía para obtener ayuda.

Vivir con una ostomía

Puede parecer difícil de imaginar en este momento, pero con el tiempo la ostomía no será lo más importante de su vida. Con el tiempo, no pensará tanto en ello. Es probable que descubra que puede llevar una vida normal y hacer la mayoría de las actividades que solía hacer.

Sentirse seguro

Es normal tener preguntas, miedos y frustraciones. Recuerde que estas emociones pueden ser similares a las que sintió cuando tuvo otros cambios importantes en su vida. Tómese un tiempo para adaptarse y procesarlos. Puede llevar varios meses. Recuerde que hay muchas personas que pueden ayudar:

- **La enfermera de ostomía** ayudó a muchas personas durante esta transición y tiene mucha experiencia con lo que pueda necesitar.
- **Los grupos de apoyo de ostomía** son excelentes lugares para compartir sus sentimientos y hacer preguntas a medida que se adapta. En los recursos que se encuentran en la página 35 encontrará los grupos de apoyo de ostomía.
- **Si tiene un cónyuge o una pareja**, pueden estar con usted mientras la enfermera le enseña a cuidar la ostomía. Puede ser reconfortante tener a una persona a su lado que pueda ayudar. También esto puede facilitar el hablar con sinceridad sobre cómo se sienten ambos con respecto a la ostomía. Ser abierto al respecto puede ayudarlo a sobrellevar sus emociones.

En cuanto a otras personas en su vida, puede decidir a quién quiere contarle sobre su ostomía. Es posible que las personas cercanas estén preocupadas por su recuperación y explicárselo puede aliviar sus temores. Puede que no quiera contarle a otras personas de inmediato. Si le preguntan por qué no fue al trabajo o estuvo en el hospital, piense con anticipación en cómo responder a sus preguntas. Podría decir que le realizaron una cirugía abdominal y no dar más información. Más adelante, cuando se sienta más cómodo con el cuidado de la ostomía, tal vez descubra que está más dispuesto a hablar sobre los detalles.



Allison (izquierda) y Ariane son “mejores amigas” y tienen ostomías. Se ayudaron y apoyaron mutuamente durante todo el proceso.

Su kit de emergencia: para cuando esté fuera de casa

Una de las mejores maneras en las que puede sentirse cómodo con la ostomía es estar preparado siempre que esté fuera de casa. A continuación encontrará cómo:

- **Lleve siempre** un kit de emergencia que incluya lo siguiente:
 - Pequeñas cantidades de los suministros habituales.
 - Bolsas de plástico pequeñas que puede utilizar para tirar productos usados y residuos.
 - Una copia de la lista de suministros y las recetas.
 - Los nombres de algunas empresas de suministros. Incluya al menos una que le envíe los suministros si está lejos de casa.
- Tenga una muda de ropa en su automóvil para no tener que ir a su casa a cambiarse si tiene una fuga que mancha su ropa.
- No empaque los suministros en un equipaje que pueda perderse.
- No exponga los suministros a temperaturas extremas de calor o frío.

Si está preparado, puede disfrutar y no dejar que el estoma se convierta en el centro de sus actividades. Por lo general, planificar con anticipación tiene buenos resultados.



Isaiah es un estudiante universitario. Estudia matemáticas y le encantan las actividades al aire libre, sobre todo la escalada. Tiene una ostomía desde hace un año.

“Mi ileostomía no me impide hacer nada en mi vida diaria. En todo caso, mejoró mi vida”.



Personas de todas las edades tienen ostomías, incluso niños como Treyden, de 10 años.

Cómo adaptar sus actividades

Con unos cuantos pequeños cambios, podrá seguir realizando casi todas las actividades.

Durante las primeras semanas después de la cirugía, es posible que dedique mucho tiempo a planificar actividades relacionadas con el cuidado de la ostomía. Sin embargo, con la práctica, lo hará mejor y no le llevará tanto tiempo. Si hay actividades que quiere hacer, pero que le parecen demasiado difíciles en este momento, asegúrese de hablar con el personal de enfermería o con otros pacientes con ostomía. A menudo pueden ayudarlo. En las siguientes páginas se enumeran las formas de abordar actividades específicas.

Bañarse. Puede ducharse o bañarse con la bolsa puesta o sin ella. Si se baña sin la bolsa, el agua no entrará en el estoma. Sin embargo, es posible que el estoma tenga una pequeña fuga. Si se baña con la bolsa puesta, el agua no afectará al adhesivo. Asegúrese de secar muy bien la bolsa. Asegúrese siempre de enjuagar bien todo el jabón.

Sin embargo, cuando viaje, es posible que deba tener más cuidado. Si se encuentra en un lugar donde no se siente cómodo bebiendo el agua, no permita que el agua entre en contacto con el estoma cuando se bañe. Lave el estoma con agua embotellada. Si tiene una ileostomía, debe estar muy preparado y tener suficiente agua embotellada disponible tanto para beber como para lavarse.

Ropa. No necesita utilizar ropa especial. Puede ponerse su ropa habitual. Si el cinturón o la cintura están justo encima del estoma, es posible que tenga que aumentar un talle de ropa. La enfermera de ostomía puede ayudarlo a decidir si necesita hacerlo.

Intimidad. Los patrones de su vida sexual no necesitan cambiar debido a la ostomía. El contacto corporal cercano no dañará el estoma. Sin embargo, existen algunos cambios a tener en cuenta. Aquí tiene algunos consejos:

- Si tiene una ostomía nueva, pregúntele al médico cuándo puede retomar la actividad sexual.
- Asegúrese de vaciar por completo la bolsa con anticipación.
- Asegúrese de que la bolsa esté bien sellada.
- Es posible que quiera utilizar una funda para la bolsa, una bolsa cerrada o ropa interior que oculte la bolsa. Las empresas de suministros venden estos productos.
- Hable con su pareja sobre cómo se siente sobre la intimidad con una ostomía. Asegúrese de escuchar también los sentimientos de su pareja. Es importante que hablen abiertamente sobre cómo se sienten.
- Si es una mujer en edad fértil, utilice un método anticonceptivo hasta que su médico le indique que se curó lo suficientemente como para quedar embarazada.



Traci-lyn se unió a un grupo de apoyo local para conocer a otras personas con ostomías y obtener más información sobre el cuidado de las ostomías.



Claire volvió a trabajar como lectora de contadores 5 semanas después de su ileostomía. Ella hace ejercicio, anda en bicicleta, hace senderismo y pesca. Ella dice:

“Hago todo lo que quiero y trato de sacar el máximo provecho de mi situación”.

Trabajo: su médico le dirá cuándo puede volver a trabajar y si debe cambiar sus actividades laborales de alguna manera. Si su trabajo incluye levantar objetos pesados o levantar objetos durante períodos prolongados, es posible que deba cambiar su trabajo. Tómese el tiempo suficiente para acostumbrarse a la ostomía antes de volver a trabajar.

Viajes: cuando viaje, lleve los suministros de ostomía en su equipaje de mano. Lleve siempre su kit de emergencia (como se describe en la página 21) y no lo empaque en ningún bolso que pueda perderse. Asegúrese de tener suficiente agua potable disponible y planifique con anticipación para tener alimentos disponibles que pueda tolerar. La Asociación Unida de Ostomía de América (UOAA, por sus siglas en inglés) tiene una tarjeta de la TSA que puede llevar si lo interrogan en la puerta de seguridad.

En vuelos largos: trate de usar un revestimiento de bolsa para que tenga que pasar menos tiempo en el baño. Lleve una bolsa de plástico con cierre hermético con toallas de papel de buena calidad para las emergencias de cambio de bolsa. Es posible que desee llevar un desodorante en aerosol para reducir los olores cuando necesite vaciar las heces o los gases. Asegúrese de beber mucho líquido para no deshidratarse. Las personas con ileostomías suelen comer una banana o varios malvaviscos grandes antes del vuelo para retrasar ir al baño.

Al viajar al extranjero: cuando lave o limpie el estoma, asegúrese de utilizar agua que sea segura para beber. Puede ser necesario que utilice agua embotellada. Lleve suministros adicionales en caso de que quede varado donde no haya ninguno disponible. Lleve la información sobre la ostomía escrita en el idioma del país al que viaja.

Nadar: algunas personas con ostomías no nadan. Sin embargo, muchas nadan y se meten en jacuzzis. Si lo hace, es importante que lleve una bolsa segura sobre el estoma, para su propia protección como para la de las demás personas. Utilizar cinta adhesiva impermeable alrededor de los bordes de la barrera puede ayudar a fijarla a la piel. Asegúrese de cubrir todos los bordes, como un marco de fotos. Si planea ir a un jacuzzi, controle la bolsa para ver cómo responde al calor.

Después de nadar o ir a un jacuzzi, seque la bolsa por completo con un secador de pelo con aire frío. Esto ayudará a que la bolsa dure más tiempo. Es posible que también tenga que utilizar adhesivo adicional en la barrera después de nadar.

Trajes de baño y ropa interior: busque un traje de baño que oculte la bolsa. También puede buscar sitios web que ofrezcan trajes de baño y ropa interior especialmente diseñados para personas con ostomías. En general, los estampados la ocultarán mejor que los colores lisos. Es posible que los hombres necesiten utilizar una camiseta sin mangas u otra camisa si el estoma está por encima de la línea del cinturón.

Campamento y senderismo: siempre lleve suficientes suministros para ostomía y agua potable. Asegúrese de planificar con anticipación las necesidades alimentarias especiales. Si no puede bañarse con frecuencia, le recomendamos que lleve un producto de limpieza que no necesite enjuague. Lleve bolsas de plástico con cierre hermético para desechar los residuos. Planee estar siempre con un amigo.

Deportes con pelota: muchas personas con ostomías disfrutan del tenis, el softball, el béisbol y el fútbol. Estos deportes sin contacto deberían ser seguros para que los practique, siempre y cuando no lo golpeen en el abdomen. Es posible que quiera utilizar una bolsa con un filtro de carbón para no tener que parar y liberar los gases de la bolsa.

No juegue al fútbol americano ni a otros deportes de contacto a menos que consulte a un especialista y tenga un protector especial para proteger el abdomen de los golpes. También existen protectores que pueden aplicarse a la bolsa para protegerla.



Marsha no permitió que una ostomía le impida viajar o divertirse. En un viaje reciente a Hawái, disfrutó del esnórquel, el surf de remo y el boogie boarding.

Cómo alimentarse para mantenerse saludable

Durante las primeras 6 a 8 semanas después de la cirugía, tendrá que comer menos fibra. Más adelante, podrá comer casi todo lo que solía comer.



Durante las primeras 6 a 8 semanas, es posible que estén inflamados tanto los intestinos como el estoma. Los alimentos con alto contenido de fibra pueden aglomerarse y provocar obstrucciones en el intestino delgado que no pueden pasar con facilidad a través del estoma. Las obstrucciones pueden ser peligrosas.

Con el tiempo, es probable que pueda retomar una dieta normal que incluya las vitaminas y los nutrientes que necesita para mantenerte sano. Sin embargo, al principio, siga los consejos que aparecen a continuación y en la siguiente tabla:

- Mastique bien los alimentos. Esto le ayudará a digerir los alimentos con mayor facilidad.
- Asegúrese de beber algo con todas las comidas. Esto ayuda a que los alimentos pasen por el intestino con facilidad.
- Beba entre 8 y 10 vasos de líquidos por día, como mínimo.
- Coma entre 4 y 6 comidas más pequeñas por día.
- Coma porciones pequeñas. Coma la comida más grande al mediodía y una comida más pequeña por la noche. Esto ayudará a reducir la producción de heces durante la noche.
- Después de 6 a 8 semanas, aumente gradualmente la cantidad de fibra en su dieta hasta alcanzar la cantidad necesaria para controlar los intestinos.

Consuma menos fibra al principio

Durante las primeras semanas después de la cirugía, tendrá que controlar con cuidado la ingesta de fibra. Al principio, consuma los alimentos con menos fibra, tal y como se recomienda en la tabla que se encuentra a continuación. **Esto es particularmente importante si tiene una ileostomía.** En 6 a 8 semanas, después de que el estoma se cure, puede incorporar alimentos con más fibra. Agregue alimentos nuevos de a poco para asegurarse de que puede tolerarlos.

Grupo de alimentos	Al principio, coma estos alimentos que contienen menos fibra.	Después de 6 a 8 semanas, agregue gradualmente estos alimentos que contienen más fibra.
<p>Pan, cereales, arroz y pasta De 6 a 11 porciones por día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco, panecillos, galletas • Cereales refinados (crema de trigo, crema de arroz, avena) • Arroz blanco 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan integral, panecillos, cereales, arroz integral, salvado
<p>Vegetales De 3 a 5 porciones por día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles verdes blandos y cocidos, zanahorias, remolachas, calabazas y tomates guisados • Puré de papas, papas hervidas u horneadas sin piel • Otros purés de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas • Champiñones, pimientos verdes • Arvejas, maíz, palomitas de maíz <p><i>Quite la piel y las semillas de las verduras</i></p>
<p>Frutas De 2 a 4 porciones por día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de manzana, bananas maduras • Fruta enlatada envasada en agua o jugo • Jugos sin azúcar y sin pulpa 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta seca, cáscaras de manzana, coco, pomelo, piña <p><i>Quite la piel y las semillas de las frutas</i></p>
<p>Leche, yogur y queso De 2 a 3 porciones por día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y productos lácteos según se toleren (vuelva a añadirlos lentamente) 	
<p>Carnes, frijoles y arvejas secos, huevos, y frutos secos De 2 a 3 porciones por día</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carne magra, pescado y aves • Huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Salchichas, hot dogs y carne • Frutos secos, frijoles, lentejas



Siempre beba muchos líquidos.

Cómo alimentarse para prevenir problemas relacionados con la comida

Al igual que antes de la cirugía, los alimentos que consuma afectarán la cantidad de gases y olor. También afectarán si tiene estreñimiento o diarrea. Sin embargo, con una ostomía, es especialmente importante controlar estas cosas. Saber cómo lo afectan los diferentes alimentos le ayudará a tener una mejor experiencia con la ostomía.

Los consejos que se encuentran en la siguiente tabla le ayudarán a comer para controlar problemas digestivos específicos.

Problema	Qué hacer	EVITE
Gases	<ul style="list-style-type: none"> • Coma lentamente. • Mastique con la boca cerrada. • Hable con la enfermera de ostomía sobre las maneras para controlar los gases y los olores que se producen después de comer ciertos alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saltarse las comidas. • Beber con popotes. • Consumir los siguientes alimentos que producen gases: cerveza, bebidas carbonatadas, cebollas, huevos, brócoli, repollo, maíz, comidas picantes, pepinos, frijoles, arvejas secas, coles de Bruselas, coliflor, alimentos grasos, productos lácteos.
Olor	<ul style="list-style-type: none"> • Incluya los siguientes alimentos que reducen los olores en su dieta: suero de mantequilla, jugo de arándano, jugo de naranja, yogur, perejil. • Vacíe la bolsa con frecuencia. • Coloque tabletas o líquidos desodorantes especiales en la bolsa. • Consulte al médico sobre los medicamentos para reducir el olor, como el bismuto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir los siguientes alimentos que producen olor: brócoli, repollo, huevos, cebollas, espárragos, coliflor, pescado, coles de Bruselas, queso fuerte, ajo.

Problema	Qué hacer	EVITE
<p>Obstrucción</p> <p>Si tiene una ileostomía, puede ser más difícil digerir los alimentos con alto contenido de fibra. Si come demasiado, pueden aglomerarse y obstruir el intestino delgado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mastique bien los alimentos para descomponer la fibra en trozos más pequeños. • Beba entre 8 y 10 vasos de líquidos por día, como mínimo. El agua o los jugos de frutas pueden ser los más útiles. • Coma porciones pequeñas. Coma la comida más grande al mediodía y una comida más pequeña por la noche. Esto ayudará a reducir la producción de heces durante la noche. • Coma alimentos y tome bebidas que ablanden las heces, como: alcohol, ciruelas pasas, frutas y verduras frescas (excepto plátanos), chocolate, jugos de frutas, leche entera, alimentos fritos, panes y cereales integrales, frijoles secos y especias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Con una ileostomía: comer ciertos alimentos con alto contenido de fibra, como maíz, apio, cáscaras de manzana, frutos secos, palomitas de maíz o uvas, puede provocar obstrucciones en el intestino delgado que no pasarán fácilmente a través del estoma. • Aproximadamente 6 a 8 semanas después de la cirugía, intente añadir los alimentos que se enumeran anteriormente, de a uno y en pequeñas cantidades.
<p>Estreñimiento</p> <p>Si tiene una colostomía, es posible que sufra estreñimiento de vez en cuando.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pruebe los siguientes alimentos para ayudar a aliviar el estreñimiento: Café u otras bebidas calientes, frutas y verduras cocidas o frescas, jugos de frutas. 	
<p>Diarrea</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Beba entre 8 y 10 vasos de líquidos por día, como mínimo. Si tiene una ileostomía, asegúrese de que los líquidos tengan electrolitos añadidos (por ejemplo, bebidas deportivas). • Coma la comida más grande al mediodía y una comida más pequeña por la noche. • Coma alimentos que espesen las heces, como: puré de manzana, malvaviscos, mantequilla de maní suave, galletas saladas, leche hervida, pretzels, gelatina sin azúcar, tapioca, papas al horno, arroz, pan tostado (blanco), yogur, queso y bananas maduras. 	

Consideraciones médicas especiales

Con una ostomía, es más probable que sufra estreñimiento, obstrucción o deshidratación. El cuerpo también absorbe los medicamentos de forma un poco diferente. Entender estos problemas puede ayudarlo a prevenir problemas comunes.

Estreñimiento y obstrucción

El estreñimiento puede afectar a cualquier persona.

Normalmente, el colon absorbe agua en el cuerpo. Cuando se extirpa todo o parte del colon y se crea una ostomía, sale mucha agua del cuerpo antes de absorberse. Una persona con una ileostomía puede deshidratarse con mucha más facilidad. La deshidratación puede contribuir al estreñimiento en una persona con una colostomía.

Existen otros factores que también contribuyen al estreñimiento. La consistencia de las heces también depende de lo que coma, de la frecuencia con que lo haga, de sus emociones y, a veces, de los medicamentos. Los medicamentos que pueden provocar estreñimiento incluyen los que se toman para el dolor, para relajar los músculos, para calmar los nervios y los medicamentos que contienen hierro.

La obstrucción es una afección que afecta a las personas con una ileostomía. Una obstrucción ocurre cuando los alimentos se aglomeran en el intestino delgado y lo obstruyen.

Si tiene una ileostomía, una obstrucción puede convertirse en una emergencia. Una obstrucción prolongada podría provocar la ruptura del intestino.

Si la obstrucción dura más de 2 o 3 horas, o si comienza a vomitar, llame a su médico de inmediato o acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano.



Si tiene una ileostomía, la obstrucción puede convertirse en una emergencia.

Estas son las señales de que puede tener una obstrucción:

Primeros signos de obstrucción:

- Un chorro continuo de heces muy acuosas;
- Sensación de hinchazón o cólicos cerca del estoma;
- Heces con un olor muy fuerte;
- Hinchazón en la piel alrededor del estoma.

Señales de obstrucción continua:

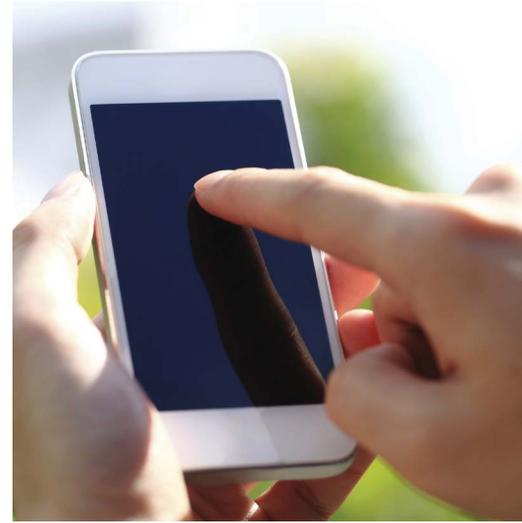
- El flujo de heces se detiene finalmente;
- Dolor creciente;
- Náuseas y vómitos.

Si cree que tiene una obstrucción:

- NO coma ningún alimento sólido.
- NO tome laxantes ni ablandadores de heces.

PUEDE probar una de estas maneras para eliminar la obstrucción:

- Coloque una bolsa con una abertura más grande para el estoma.
- Masajee suavemente el abdomen.
- Acuéstese boca arriba, lleve las rodillas hacia el pecho y balancéese de lado a lado.
- Tome un baño o una ducha caliente durante 15 a 20 minutos.
- Beba una bebida caliente.



Si la obstrucción dura más de 2 o 3 horas, o si comienza a vomitar, llame a su médico de inmediato o acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano.

Deshidratación

La deshidratación es una preocupación especial para las personas con ileostomías o con diarrea. Debido a que se extirpó el intestino grueso, se pierden grandes cantidades de líquido con las heces. Debe beber más líquido para compensar la pérdida y evitar deshidratarse.



Para evitar la deshidratación realice lo siguiente:

- Beba al menos 8 vasos de líquido todos los días.
- No tome muchas bebidas dulces o azucaradas. Pueden acelerar el movimiento de las heces a través del intestino.
- No beba mucha cafeína (como en el café o las bebidas de cola). La cafeína puede aumentar la pérdida de líquidos.
- Beba líquidos adicionales durante el ejercicio, en climas cálidos o cuando tenga diarrea.
- Equilibre los electrolitos. Los electrolitos son sustancias químicas como la sal y el potasio que ayudan al cuerpo a absorber y utilizar el agua. Pregúntele a su médico si debe planificar una dieta con alimentos ricos en sal y potasio. Utilice sal para condimentar los alimentos a su gusto, pero tenga cuidado de no exagerar.

Coma estos alimentos para ayudar a evitar la deshidratación:

Alimentos con alto contenido de sal:	<ul style="list-style-type: none"> • caldos • suero de mantequilla • tocino 	<ul style="list-style-type: none"> • galletas saladas • jamón • pretzels • sopas 	<ul style="list-style-type: none"> • salsa de soja • jugo de tomate o verduras
Alimentos con alto contenido de potasio:	<ul style="list-style-type: none"> • bananas • jugo de naranja • jugo de toronja 	<ul style="list-style-type: none"> • calabaza • bebidas deportivas • jugo o salsa de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • papas • mantequilla de maní suave

La deshidratación puede convertirse en una emergencia médica. Diríjase directamente a la sala de emergencias si sucede lo siguiente:

- No puede retener los líquidos y salen grandes cantidades de líquido.
- Tiene síntomas de diarrea.

Señales de que puede estar deshidratándose:

- dolor de cabeza
- Sed extrema
- Boca seca
- Piel seca
- Falta de aliento
- Dolor
- Disminución de la producción de orina u orina de color amarillo oscuro
- Mareos
- Náuseas o cólicos abdominales

Medicamentos

Antes de que tuviera una ostomía, el cuerpo absorbía los medicamentos a través de los intestinos. Ahora tiene menos tiempo en los intestinos para ser absorbido. Cualquier persona que le recete medicamentos debe hacerlo teniendo en cuenta esta información. También necesitan saber qué medicamentos toma en relación con la ostomía.

- Recuerde informar a su farmacéutico, médico y dentista de que tiene una ostomía.
- Si tiene una ileostomía, no tome medicamentos de “acción prolongada”, de “liberación sostenida” o “con recubrimiento entérico”. Evite también los medicamentos en forma de comprimidos duros. Si su médico y su farmacéutico saben que tiene una ileostomía, pueden solicitar el tipo de medicamento que su intestino pueda manejar mejor.
- Si tiene una ileostomía, no utilice laxantes. Sus deposiciones ya serán blandas y semilíquidas. Asegúrese de que sus médicos sepan que tiene una ileostomía para que no le administren laxantes antes de una prueba o cirugía.
- Algunos pacientes con ostomía utilizan preparados con bismuto para controlar el olor. Si tiene programada una radiografía del intestino, debe dejar de tomar el bismuto entre 24 y 48 horas antes de la prueba. El bismuto aparece en las radiografías y puede ser necesario repetir la prueba si hay bismuto en el intestino.
- Si tiene alguna pregunta o duda acerca de algún medicamento que esté tomando, consulte a su médico o farmacéutico.



Asegúrese de que todos sus médicos sepan que tiene una ostomía. Afectará la manera en la que recetan los medicamentos.

Mi plan

Utilice esta página para registrar la información sobre su ostomía y dónde obtener ayuda cuando la necesite.

Nombre: _____

Su tipo de ostomía: _____

Tipo y fecha de la cirugía: _____

Cirujano: _____ Teléfono: _____

Enfermera de ostomía: _____ Teléfono: _____

Tipo de suministros para ostomía que utiliza: _____

Cambie la barrera cada _____ días.

Si la barrera presenta una fuga, cámbiela de inmediato. Vacíe la bolsa cuando esté llena de $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$.

Algunas personas necesitan seguir dietas especiales para condiciones médicas específicas.

- 1 Prepare un kit de emergencia: Barrera precortada, bolsa, pinza y pañuelos. Lleve siempre el kit cuando salga de casa.
- 2 Compre más suministros unas semanas antes de utilizar todos los que tiene. La mayoría de las tiendas de suministros médicos no tienen stock de suministros para ostomía y los pedidos por correo suelen tardar entre 2 y 5 días hábiles en realizarse.
- 3 Si tiene algún problema o tiene preguntas, no dude en comunicarse con su enfermera de ostomía. Recuerde que, por lo general, es más fácil para usted y su enfermera resolver un problema antes de que se agrave demasiado.

Mis suministros y equipos

Recursos

Existen muchas personas que pueden enseñarle cómo cuidar su ostomía. La enfermera de ostomía también puede ayudarlo a encontrar otros recursos.

Sitio web de soporte nacional

Asociaciones Unidas de Ostomía de América, ostomy.org, 800-826-0826

Muchas de las empresas que fabrican suministros para ostomía también tienen información útil en sus sitios web.

Grupos de apoyo para ostomía de Intermountain

Salt Lake City, 801-408-5663 o 801-662-3693

St. George, 435-688-4123

Ogden, 801-387-5146

Utah Valley, 801-357-8156

Clínicas de ostomía y heridas de Intermountain

LDS Hospital Wound Clinic,
Salt Lake City, 801-408-3638

St. George Regional Hospital
Wound Clinic, St. George, 435-688-4293

McKay-Dee Hospital Wound Clinic,
Ogden, 801-387-5146

Logan Regional Hospital Wound Clinic,
Logan, 435-716-2836

Utah Valley Hospital Wound Clinic,
Provo, 801-357-8156

Primary Children's Hospital (solo niños)
Salt Lake City, 801-662-3697

Intermountain Medical Center
Wound Clinic, Murray 801-507-9310

Empresas de suministros

Pídale a su enfermera de ostomía una lista de las empresas de suministros nacionales y locales. Si tiene problemas para encontrar el producto adecuado, por lo general, la enfermera de ostomía puede ayudarlo.

Glosario

- **Colostomía:** abertura del intestino grueso creada quirúrgicamente, que forma un estoma y desvía los desechos corporales.
- **Enterostomía:** formación quirúrgica de una abertura en el tracto digestivo.
- **Ileostomía:** abertura del intestino delgado creada quirúrgicamente, que forma un estoma y desvía los desechos corporales.
- **Ostomía:** abertura creada quirúrgicamente que se hace a través de la pared abdominal para desviar los desechos corporales.
- **Peristalsis:** el movimiento normal del intestino que desplaza el contenido intestinal.
- **Piel periestomal:** piel que rodea el estoma.
- **Estoma:** la parte visible del intestino que se extrae quirúrgicamente hacia la piel a través de la abertura de la pared abdominal durante la cirugía de ostomía.



Cary y Craig son amigos de el mismo grupo de apoyo.

Para encontrar este folleto y otros materiales de educación para el paciente, visite:
intermountainhealth.org



Intermountain Health cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlos.

© 2013-2023 Intermountain Health. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes. QPS001S - 10/23 (Last reviewed: 11/23) (Spanish translation by CommGap).