

**Material educativo escrito sobre
OSTOMÍAS
ESCUELA MADRILEÑA DE SALUD**

ÍNDICE

1. Introducción a la ostomía	2
a. Qué es una ostomía	2
b. Qué es un estoma.....	2
c. Tipos de ostomías de eliminación	2
2. ¿Cómo me siento con una ostomía? ¿Me cambia la vida?	3
3. Mi vida con una ostomía	4
a. Cuidados del estoma y de la piel	4
b. Nutrición.....	8
c. Signos de atención	12
d. Vivir con una ostomía	13
e. Consejos prácticos	14
f. Preguntas frecuentes.....	16
g. Asociaciones de Pacientes	20
h. Enlaces de interés.....	20
i. Para saber más: sugerencia de bibliografía	21

1. INTRODUCCIÓN A LA OSTOMÍA

a. Qué es una ostomía.

Una ostomía es una derivación quirúrgica que se realiza para crear una abertura (estoma) desde un órgano en el interior del cuerpo hacia el exterior. Existen varios tipos de ostomía según su función.

En las ostomías de eliminación, una víscera hueca (generalmente intestino o vía urinaria) se exterioriza a través de un estoma para la evacuación de heces u orina. La mayoría de las veces se localiza en la pared abdominal.

Las ostomías pueden ser definitivas o temporales, según la patología, la evolución o el tipo de técnica utilizada en la intervención.

b. Qué es un estoma.

La Real Academia Española define estoma como:

- (Del griego στόμα *stóma* "boca")
- En medicina "Abertura al exterior que se practica en un órgano hueco, como el intestino, o entre dos de ellos".

c. Tipos de ostomías de eliminación.

Ostomías de eliminación digestivas:

- **Colostomía:** se exterioriza un tramo del colon. La consistencia de las heces es pastosa y es más o menos irritante para la piel según la parte del colon que se exteriorice. Generalmente, no hay problemas con la absorción de nutrientes.
- **Ileostomía:** se exterioriza el intestino delgado, generalmente en el último tramo, el íleon, para conservar la mayor parte de intestino posible. Las heces son muy irritantes para la piel.

Ostomías de eliminación urológicas:

- **Nefrostomía:** derivación de la orina desde el riñón al exterior a través de una sonda o catéter.

- **Ureterostomía cutánea:** se exteriorizan directamente los uréteres a la piel de forma independiente, dando lugar a uno o dos estomas.
- **Ureteroileostomía tipo Bricker:** se aísla una porción de intestino delgado en el que se abocan ambos uréteres, para crear un estoma. Se exterioriza un solo estoma por el que puede salir algo de moco junto con la orina.

2. ¿CÓMO ME SIENTO CON UNA OSTOMÍA? ¿ME CAMBIA LA VIDA?

La cirugía es el tratamiento necesario para curar algunas enfermedades y en algunos casos va acompañado de la realización de una ostomía. En ocasiones preocupa más la ostomía que la operación produciendo miedo, incertidumbre e inseguridad.

Tener dudas y preguntas sobre el proceso quirúrgico es perfectamente lógico. Tanto su cirujano como su enfermera estomaterapeuta le ayudarán a afrontar esta situación proporcionando la información que tanto usted como su familia deseen, desde antes de la intervención.

Después de la cirugía es normal cierta inseguridad, se enfrenta a una situación nueva e inicia un proceso de aprendizaje. Poco a poco irá ganando seguridad, confianza e independencia en el cuidado de su estoma.

Es necesario tomar conciencia de que la ostomía es la solución a un problema de salud importante. Supone un cambio en la imagen corporal, pero sigue siendo la misma persona y puede seguir realizando el mismo estilo de vida que antes de la intervención. Solo tendrá que incorporar los cuidados del estoma a su rutina diaria y tener en cuenta algunos aspectos de su alimentación.

3. MI VIDA CON UNA OSTOMÍA

a. Cuidados del estoma y de la piel.

Higiene

- **Material:**

En primer lugar debe usted preparar todo lo necesario para poder realizar la higiene:

- ✓ Papel absorbente, esponja suave o toallitas húmedas (evitar las que llevan incorporados aceites grasos como protectores de la piel porque podrían dificultar la adhesión posterior del dispositivo colector).
- ✓ Jabón neutro.
- ✓ Agua del grifo templada.
- ✓ Toalla suave.
- ✓ Espejo para verse el estoma.
- ✓ Nuevo dispositivo, para colocar tras la higiene: bolsa de 1 pieza, o la placa y la bolsa si se utiliza sistema de 2 piezas.
- ✓ Bolsa de basura para recoger el material de desecho.
- ✓ Tijeras curvas, si utiliza un dispositivo (placa/bolsa) recortable.
- ✓ Cualquier otro accesorio que necesite utilizar: plantilla medidora del estoma, cinturón, protector cutáneo, etc.

- **Procedimiento:**

1. En primer lugar, antes de retirar la bolsa, si se trata de una bolsa abierta o con válvula de vaciado, vacíela para evitar que el contenido se derrame.
2. Despegue la parte adhesiva del dispositivo, de arriba hacia abajo, separándolo suavemente, sujetando la piel con la otra mano. Evite los tirones bruscos.
3. Deseche directamente en la bolsa de basura.
Algunas veces, su piel puede verse más rosada, más roja o más oscura inmediatamente después de quitarse el dispositivo de ostomía. Esto debería desaparecer en unos minutos.
4. Limpie los restos de heces con papel absorbente o con una toallita húmeda, lo que le resulte más cómodo.

5. Lave el estoma y la piel que está alrededor, con agua templada y jabón neutro utilizando una esponja suave o toallitas húmedas, sin frotar. Después aclare bien la zona y séquela con una toalla suave, pañuelos de papel o papel absorbente, con pequeños toques, evitando frotar.
- ❖ Es posible que su estoma manche con un poco de sangre durante la higiene, no se alarme, no pasa nada, realice la limpieza suavemente. Si tras la limpieza sigue el sangrado, presione ligeramente con la esponja humedecida en agua fría (no helada) durante uno o dos minutos.
 - ❖ Ahora es el momento de observar que la piel y el estoma están en buenas condiciones y comprobar el tamaño con una plantilla medidora del estoma.
 - ❖ Si existe pelo alrededor del estoma puede recortarlo usando una tijera, nunca utilice cuchillas para evitar cortes y heridas.
 - ❖ Puede usted limpiar su estoma en la ducha. Se puede realizar la misma con o sin bolsa, puesto que los dispositivos están preparados para resistir el agua.

Tipos de dispositivos

- **Según el sistema de vaciado:**

- ✓ **Bolsas abiertas:** Se utilizan especialmente para las **ileostomías**, dan la facilidad de poder evacuar el contenido las veces que sea necesario por la parte inferior de la bolsa. Son adecuadas para las heces líquidas o semilíquidas.
- ✓ **Bolsas cerradas:** Se utilizan habitualmente para las **colostomías**, son las adecuadas para las heces sólidas o pastosas. Son bolsas termoselladas y se necesita una para cada uso. Se realizará el cambio de bolsa de una a tres veces al día.
- ✓ **Bolsas con grifo:** Se utilizan para las **urostomías**, permiten vaciar la orina fácilmente a través del grifo, varias veces al día y tienen la posibilidad de conectar un bolsa de recogida de orina de cama para recoger la orina durante la noche o de pierna para aumentar la capacidad de la bolsa de urostomía durante el día. Llevan una válvula de drenaje que facilita el vaciado y una válvula antirreflujo que

consiste en un sistema en el interior de la bolsa que evita el reflujo de la orina para prevenir infecciones.

- **Según el sistema de sujeción:**

- ✓ **Bolsas de una pieza:** El adhesivo que se pega a la piel periestomal va sellado a la bolsa que recibe el efluente. Los adhesivos llevan resinas naturales o sintéticas con hidrocoloides para proteger la piel periestomal. Son más flexibles y discretas de llevar.
- ✓ **Bolsas de dos piezas:** Por una parte tenemos una placa o base adhesiva que se coloca alrededor del estoma y podemos mantenerlo de dos a tres días. Por otra parte tenemos la bolsa que recibe el efluente y se adapta a la base o placa mediante un anillo o adhesivo y queda totalmente sellado; podemos cambiar la bolsa de una a tres veces al día sin que la piel periestomal sufra. Este dispositivo es más conveniente para personas con pieles sensibles.

Las bolsas pueden ser **opacas o transparentes** (podemos ver el contenido) y las láminas o placas pueden **ser recortables o no** (precortados).

Manejo de dispositivos

Finalizada la limpieza, comienza la colocación del nuevo dispositivo ya recortado previamente al tamaño justo del estoma.

Antes de colocarlo, debe calentarlo con las manos para que el hidrocoloide se adhiera correctamente a la piel. El modo de colocación es de abajo hacia arriba.

Dependiendo del estado de la piel que rodea al estoma, la elección del dispositivo será de una o dos piezas:

- ✓ **Una pieza:** Son los más cómodos si la piel que rodea al estoma está íntegra y aguanta bien los cambios frecuentes del adhesivo.
- ✓ **Dos piezas:**
 - La placa adhesiva puede mantenerse durante 2 ó 3 días, provocando menos lesiones de la piel que rodea al estoma.

- Son los adecuados cuando la piel es sensible y se irrita con facilidad, ya que permite el reposo de la piel que rodea al estoma durante varios días. En contraposición, son menos discretos, menos flexibles y tienen menos capacidad de adaptación a pliegues y zonas difíciles.
- Si el dispositivo es de dos piezas aseguraremos la bolsa al enganche en sistema múltiple.

En el caso de **disco convexo** (curvado hacia fuera, como el exterior de un cuenco), indicado en estomas planos, hundidos, con pliegues, estos ejercen mayor presión en la piel que rodea al estoma y deben ser vigilados por su enfermera estomaterapeuta para evitar úlceras por decúbito.

Consejos

- ✓ El estoma debe limpiarse a diario y siempre que se requiera un cambio de bolsa.
- ✓ No es necesario usar jabón para limpiar alrededor de su estoma. Pero si prefiere usarlo, utilice uno muy suave y de pH neutro para la piel. Evite usar jabones y limpiadores con aceites, perfumes o desodorantes, ya que a veces pueden causar problemas en la piel o impedir que el adhesivo se pegue.
- ✓ Enjuague muy bien el jabón de la piel alrededor de su estoma, ya que el residuo puede evitar que se adhiera el dispositivo y también puede causar irritación en la piel.
- ✓ Si usa pasta, puede ser más fácil eliminarla antes de mojar el área. No se preocupe si queda un poco de pasta en su piel.
- ✓ Algunas personas pueden usar un spray para eliminar adhesivos, pero hay que retirarlo bien en la limpieza, para que no queden restos que impidan que se pegue el dispositivo nuevo.
- ✓ Siempre seque bien su piel antes de poner de nuevo su dispositivo.
- ✓ No utilice ningún antiséptico, colonias, lociones o cremas que no sean recomendadas por el personal sanitario (estomaterapeuta, médico, enfermera,...), ya que pueden causar irritaciones y dificultar la adhesión de los dispositivos.

- ✓ Si utiliza cinturón asegúrese que el enganche va colocado hacia arriba, para evitar lesiones en la piel, y que tiene la presión adecuada.
- ✓ Independientemente de que los dispositivos sean de una o de dos piezas:
 - La bolsa de los dispositivos cerrados se cambia cuando está a 2/3 de su capacidad.
 - La bolsa de los dispositivos abiertos se vacía cuando está a 2/3 de su capacidad y se cambia cada 24 horas, ya que es el tiempo de efectividad del filtro de carbón activado.
 - La placa del dispositivo de 2 piezas se cambia cada 2-3 días, ya sea plano o convexo (o siempre que haya o se sospeche que haya una fuga).
 - El dispositivo debe cambiarse SIEMPRE que haya el mínimo signo de filtrado entre el adhesivo y la piel, sobre todo en las ileostomías, ya que el flujo es continuo y muy corrosivo.
- ✓ Tras la cirugía son más recomendables las bolsas transparentes para familiarizarse y aceptar su estoma y así también poder detectar si apareciese alguna complicación precoz.

b. Nutrición.

Consejos para ostomías digestivas

Objetivos:

- ✓ Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y de hidratación.
- ✓ Reponer la pérdida de líquidos y electrolitos, para evitar la deshidratación.
- ✓ Realizar una progresión dietética adecuada, hacia una alimentación normal.
- ✓ Evitar el exceso de gases.

Recomendaciones dietéticas generales:

- ✓ Beba de 2 a 3 litros de agua al día, si no existe contraindicación, repartidos en infusiones (tés), bebidas isotónicas (Aquarius)...
- ✓ Haga de 5 a 6 comidas repartidas a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse).
- ✓ En los primeros meses de la cirugía, realice cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno). Evite los fritos, rebozados, empanados y guisos.
- ✓ Tome los alimentos a temperaturas templadas, ni muy fríos ni muy calientes.
- ✓ Repose una media hora después de las principales comidas.
- ✓ Mastique despacio.
- ✓ Al introducir las legumbres hágalo poco a poco. Primero cocidas y trituradas con batidora y pasadas por el pasapuré; después trituradas en la batidora y, si se toleran bien, se pueden tomar enteras.

Resecciones de intestino delgado e ileostomía

Al no pasar las heces por el colon, no se absorbe correctamente el agua, sales minerales y vitamina B12, por lo que las heces serán más líquidas, incluso diarreicas, y podrá producirse un déficit de determinados minerales y vitaminas.

Se puede llevar una vida normal, pero en general, durante los primeros meses tras la intervención, es necesario seguir unas recomendaciones dietéticas específicas:

- ✓ Beba en pequeñas cantidades, siempre mejor fuera de las comidas, una hora antes o después de ingerir alimentos y después de las principales comidas.
- ✓ Ajuste siempre que se pueda la ingesta de líquidos con la pérdida de líquidos por la ileostomía.
- ✓ Condimente los platos con un aporte extra de sal, si no existe contraindicación.

Alimentos recomendados en los primeros 2-3 meses:

Lácteos:

- ✓ Leche sin lactosa.
- ✓ Yogur, quesos frescos y cuajadas.

Carnes, pescados y huevos:

- ✓ Carne magra (sin grasa), solomillo y lomo.
- ✓ Conejo, pavo y pollo sin piel.
- ✓ Jamón cocido, fiambre de pavo y jamón serrano sin grasa.
- ✓ Pescado blanco. El pescado azul no está permitido al principio por su alta cantidad en grasa.
- ✓ Huevos enteros y, sobre todo, las claras por su alto contenido en proteínas.

Verduras y hortalizas:

- ✓ Zanahoria hervida, en puré o al horno.
- ✓ Patata hervida, en puré o al horno.
- ✓ Calabaza y calabacín. Mejor cocidos.

Frutas:

- ✓ Plátano, manzana y pera. Maduras y sin piel, se pueden tomar crudas, al horno y en compota. Estas son las frutas recomendadas al principio, luego se pueden ir incorporando el resto.

Bebidas:

- ✓ Agua, infusiones y caldos desgrasados.

Condimentos:

- ✓ Sal y hierbas aromáticas.
- ✓ Pan blanco, arroz, sémola y pastas hervidas y con poco caldo.

Resección de intestino grueso y colostomía

En general la extirpación de zonas terminales del colon, sigma o del recto no conllevan alteraciones en la absorción de nutrientes, agua o

sales minerales, por lo que no suele producirse diarrea (salvo infección o incontinencia fecal, sobre todo a los pocos días de la cirugía), y no es necesario seguir recomendaciones nutricionales específicas. Debe seguir las normas de una alimentación equilibrada, sin necesidad de eliminar ningún tipo de alimento en la dieta.

En caso de estreñimiento es aconsejable:

- ✓ Aumentar la ingesta de líquidos.
- ✓ Realizar ejercicio físico de forma regular, al menos intentar caminar 30 minutos al día.
- ✓ Realizar una dieta con alimentos ricos en fibra.
- ✓ Consumir al menos 3 ó 4 piezas de fruta al día. Mejor comer la pieza entera con piel, bien lavada y consumir cítricos y kiwi.
- ✓ Tomar verduras. Alguna de la tomas que sea en crudo (ensalada).
- ✓ Pan y pastas integrales.

Consejos para ostomías urológicas

Una vez recuperado de la intervención quirúrgica, podrá llevar una dieta normal y tomar todo tipo de alimentos.

Recomendaciones

- ✓ Beba abundantes líquidos para mantener una orina de color claro (si el color de la orina es más oscuro de lo normal es una indicación de que debemos tomar más líquidos).
- ✓ Algunos alimentos aumentan el olor de la orina como los espárragos, el alcohol, el café, el ajo y alimentos ricos en vitamina B6 (salmón, pavo, pollo, patatas, plátanos, etc.).
- ✓ Existen alimentos (como la remolacha, el regaliz, los colorantes alimenticios, etc.) y medicamentos (determinados antibióticos, algunas vitaminas, etc.) que pueden modificar el color de la orina.

c. Signos de atención.

Posibles situaciones	¿Qué hacer si...?	¿Qué no hacer?
Si tiene la piel irritada	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comprobar que el dispositivo está recortado al tamaño y medida del estoma. ✓ Ponerse en contacto lo antes posible con su enfermera estomaterapeuta o de referencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aplicar cremas hidratantes o aceites al uso ya que esto impide que la bolsa se pegue.
Si se despega el dispositivo	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Procurar secar bien la piel antes de poner el dispositivo. ✓ Ponerse en contacto lo antes posible con su enfermera estomaterapeuta o de referencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Poner gasas encima del estoma ya que favorece la humedad en la piel y por tanto la irritación.
Si hay fuga	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retirar inmediatamente el dispositivo. ✓ Aplicar crema barrera, si no hay irritación en la piel. ✓ Ponerse en contacto lo antes posible con su enfermera estomaterapeuta o de referencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Intentar mantener el dispositivo pegado con el uso de esparadrapos.
Se hincha la bolsa de gases	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desconectar la bolsa para favorecer la salida de gases. ✓ Evitar comidas flatulentas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pinchar la bolsa para dejar salir el aire.
Se queda sin dispositivos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Llamar a la casa comercial (teléfono de atención al paciente). ✓ Acudir al hospital donde le han operado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Agotar los dispositivos hasta el final. Es bueno tener algunos de reserva.
Si nota un cambio brusco en el estoma	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Acudir a urgencias. ✓ Ponerse en contacto lo antes posible con su enfermera estomaterapeuta o de referencia. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Obviar e ignorar la situación.

Estreñimiento

- ✓ Tomar laxantes suaves, si no hay contraindicación.
- ✓ Tomar dieta rica en fibra.
- ✓ Dejar pasar más de tres días sin hacer deposición.

d. Vivir con una ostomía.**Vestirse**

- ✓ Las bolsas permiten la discreción necesaria para que pueda usar todo tipo de ropa. Únicamente debe tener la precaución de que las prendas no opriman el estoma y la bolsa.
- ✓ Puede sustituir el cinturón por unos tirantes.
- ✓ En caso de tener una hernia periestomal deberá llevar colocada una faja tubular abdominal sin recortar para impedir que se haga más grande.
- ✓ Los trajes de baño oscuros o con estampados pueden disimular su dispositivo. Además, para estas ocasiones, puede utilizar modelos de bolsa más pequeños y discretos.

Viajes

- ✓ Tener una ostomía no es impedimento para viajar. Puede hacer viajes en tren, coche o avión sin que eso suponga ningún problema, tan solo debe adquirir el hábito de llevar un pequeño neceser con todo lo necesario para cambiar su bolsa si es preciso.
- ✓ En los viajes donde tenga que facturar el equipaje, tome la precaución de conservar con usted el neceser en todo momento.
- ✓ Lleve los dispositivos recortados para no tener que transportar tijeras en el bolso de mano y así evitar registros innecesarios.
- ✓ Se recomienda llevar el doble de dispositivos de los que usa habitualmente, repartidos entre su maleta y el equipaje de mano.
- ✓ Es conveniente que disponga de un certificado médico en el que indique que es usuario de dispositivos de ostomía y donde conste los productos que necesita, en caso de que se los soliciten en el control de seguridad del aeropuerto.
- ✓ Si va a conducir, vigile que el cinturón no comprima el estoma.

Deporte

- ✓ Una vez que haya superado la falta de fuerzas ocasionada por la intervención y el periodo postoperatorio, no hay ningún inconveniente en que usted siga practicando el ejercicio o la actividad deportiva a la que estaba habituado. Consulte con su enfermera estomaterapeuta los pasos para volver a practicar su deporte habitual.
- ✓ Si el deporte que desea volver a practicar tiene especial riesgo o es un deporte de contacto, debe tener en cuenta la protección de su estoma para evitar que se dañe.
- ✓ No son recomendables los deportes que requieran levantar mucho peso ni hacer grandes esfuerzos, ya que hay que prevenir siempre la aparición de una hernia en la zona del estoma.
- ✓ Es conveniente que utilice una faja tubular abdominal sin recortar como protección y soporte de la pared abdominal.
- ✓ Puede bañarse tanto en piscinas como en playa, siempre con la bolsa puesta.

e. Consejos prácticos.

- **En general:**
 - ✓ No debe tratar el estoma como una herida.
 - ✓ No frote la mucosa para evitar el sangrado.
 - ✓ Debe tener precaución en no oprimir el estoma con las prendas de vestir (por ejemplo el cinturón).
 - ✓ Evite el exceso de peso ya que puede provocar dificultad del acople del dispositivo.

- **Siempre que salga de casa:**
 - ✓ Lleve un repuesto de su dispositivo y todo lo necesario para el cambio del mismo.
 - ✓ Conozca los códigos nacionales de los productos que usa y anótelos por posibles eventualidades.
 - ✓ Evite poner los dispositivos al sol porque se pueden deteriorar (pueden usar para su transporte una bolsa o nevera térmica).

- **En la higiene diaria:**

- ✓ Realice usted mismo la higiene y el cuidado del estoma, ya que forma parte de su aseo personal.
- ✓ Puede ducharse con la bolsa y luego no cambiarla, si al revisarla posteriormente no encuentra signos de que se pudiera producir una fuga.
- ✓ Para realizar los cuidados y la higiene del estoma la mejor hora es por la mañana antes del desayuno, ya que es cuando su ostomía se encuentra menos activa.
Recuerde tener preparado todo el material para realizar el cambio.

- **En la consulta del estomaterapeuta:**

- ✓ Le acompañará tanto en el preoperatorio, como durante el ingreso hospitalario así como en el postoperatorio.
- ✓ Pregúntele sus dudas y siga sus pautas para evitar complicaciones mayores.
- ✓ En los primeros meses tras la cirugía, el estoma tiende a reducirse (mida con frecuencia el diámetro del estoma y recorte el dispositivo lo más ajustado posible).
- ✓ Es importante conocer el tamaño del diámetro del estoma y los códigos nacionales de los dispositivos que usa.

- **En la farmacia:**

- ✓ En la farmacia se dispensan los dispositivos y accesorios, con su receta correspondiente. En su mayoría están cubiertos por la Seguridad Social.
- ✓ Recoja de la farmacia solo el material necesario, aunque se le tenga permitido más.
- ✓ Evite acumular en casa excesivo material.
- ✓ Tenga siempre una caja en casa ya que la farmacia no tiene todos los productos y pueden tardar en conseguirlos.

- **Acudir al hospital si:**

- ✓ Su estoma presenta un color azulado (necrosis: el estoma puede tener un aporte insuficiente de oxígeno).
- ✓ Tiene fiebre mayor de 38º con calor y enrojecimiento y/o supuración de la región periestomal, acompañado de dolor.
- ✓ Si hay un hueco entre la piel y el estoma.

- ✓ Tiene sangrado abundante (hemorragia: por lesión de algún vaso o úlcera de la mucosa intestinal o sutura).
- ✓ Lleve siempre sus dispositivos por posibles eventualidades.

f. Preguntas frecuentes.

La mayoría de las personas a las que se practica una ostomía se plantean las mismas dudas en la fase inicial.

Aunque en principio una ostomía parece un procedimiento bastante drástico, no dude que ha sido la mejor manera de resolver el problema que impedía el funcionamiento normal de su intestino o aparato urinario, y realizar su vida cotidiana.

Si sus dudas se centran más bien en cómo será su vida futura y cómo resolverá su convivencia con la ostomía, ha de saber que la experiencia demuestra que todos los pacientes se adaptan en muy poco tiempo a esa situación y recuperan la normalidad en cuanto aprenden a manejarse de forma autónoma. Incluso llegan a comprender que en realidad han recuperado la libertad de disfrutar de una vida normal, que no hubiera sido posible con su enfermedad.

❖ ¿Son seguras las bolsas?

Las bolsas de ostomía son productos totalmente seguros. Ofrecen al paciente plena garantía de seguridad, discreción y comodidad en el uso.

En el mercado hay una gama de productos tan amplia que cada paciente puede estar seguro de encontrar el modelo idóneo de dispositivo y los productos necesarios para cuidar su ostomía y desarrollar una vida normal.

❖ ¿Cómo se consiguen las bolsas?

Las bolsas de ostomía están cubiertas por el Sistema Nacional de Salud. Cuando sea dado de alta, la enfermera experta en ostomías, o la enfermera responsable, le dará un informe donde irá consignado el tipo de bolsa que necesite con su código nacional correspondiente y este informe será

presentado a su médico de cabecera para que le dé la receta correspondiente y pueda adquirirla en la farmacia.

Cualquier farmacia está capacitada para servir los productos de ostomía que indique la receta que usted presente.

❖ **¿Y si tengo que cambiar la bolsa fuera de casa?**

Las personas con ostomía, aprenden pronto que conviene ir siempre acompañados de un pequeño neceser con los materiales necesarios para un cambio de bolsa imprevisto. Y también aprender a asumir ese cambio en lugares ajenos a su hogar, normalizando totalmente el proceso.

❖ **¿Oleré mal?**

Los dispositivos de ostomía disponen de filtros para permitir la expulsión del gas acumulado en la bolsa. El gas expulsado a través del filtro no tiene mal olor, pero puede ser ruidoso, resultando molesto en determinadas situaciones sociales.

Conviene estar familiarizado con los alimentos que producen un exceso de gases para evitarlos si se desea. Estos son:

- ✓ Col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli y repollo.
- ✓ Cebolla.
- ✓ Alcachofas.
- ✓ Ajos.
- ✓ Carnes grasas.
- ✓ Espárragos.
- ✓ Huevos.
- ✓ Quesos fermentados.
- ✓ Legumbres enteras (con la piel).
- ✓ Pepino.
- ✓ Bebidas gaseosas.
- ✓ Especias.
- ✓ Masticar chicle.

❖ **¿Puede sangrar el estoma?**

A veces puede haber una ligera salida de sangre por el estoma porque sus vasos sanguíneos son muy delicados y pueden irritarse de forma esporádica y durante la higiene o por posible daño causado por mala adaptación del diámetro del anillo del adhesivo de la bolsa.

Si la pérdida es pequeña no es preocupante. Si la hemorragia es intensa o aparece con frecuencia, puede ser debida a otras causas que deben consultarse con el médico.

❖ **¿Tengo que hacer una dieta especial?**

Su sistema digestivo sigue estando capacitado para una digestión normal.

Si le han realizado una **colostomía** su dieta debe ser totalmente normal, aunque conviene que al principio de su recuperación introduzca los alimentos de forma progresiva para comprobar la aceptación de su organismo.

En el caso de las **ileostomías** las heces son más líquidas por lo que la dieta irá encaminada a espesar las mismas. Su enfermera y el médico le informarán de los alimentos que debe consumir así como la necesidad de beber abundantes líquidos.

Si lo que le han realizado es una Urostomía, la dieta será normal.

❖ **¿Me puedo duchar con la bolsa?**

Puede ducharse o tomar un baño llevando puesta la bolsa o habiéndola retirado previamente, si lo prefiere. Esto último resulta beneficioso de vez en cuando porque ayuda a mantener sana la piel.

Cuando las heces son líquidas, o si es urostomizado, es mejor ducharse manteniendo la bolsa puesta para evitar las posibles pérdidas.

❖ **¿Puedo seguir trabajando?**

La presencia de una ostomía no impide a una persona el regreso a su trabajo, una vez recuperado de la intervención. No obstante, si en su trabajo realiza grandes esfuerzos o adopta posturas que requieren el uso excesivo de los músculos abdominales, es posible que en su momento le sea reconocido algún tipo de incapacidad laboral.

❖ **¿Puedo usar la misma ropa?**

Las bolsas ofrecen un nivel importante de discreción que permite usar casi todo tipo de ropa. Únicamente debe tenerse la precaución de que las prendas no opriman directamente el estoma y la bolsa. Algunos hombres ostomizados evitan esto sustituyendo el cinturón por unos tirantes.

❖ **¿Puedo ir a la playa?**

Una persona con ostomía puede ir a la playa y a la piscina llevando su bolsa bajo el bañador, sin que eso suponga un problema estético o un impedimento para tomar un baño. Además, para estas ocasiones se pueden utilizar modelos de bolsa más pequeños y discretos.

Los trajes de baño con estampado u oscuros pueden disimular la forma de la bolsa debajo de los mismos.

Los dispositivos de ostomía pueden mojarse tanto en el agua salada del mar como en el agua clorada de una piscina, sin que se comprometa la adherencia a la piel.

❖ **¿Dónde debo acudir si tengo algún problema o duda?**

Al alta hospitalaria se le informará de cuándo acudir a la Consulta de Ostomía, con la enfermera estomaterapeuta, para realizar las citas necesarias hasta completar la educación sanitaria relacionada con el manejo de su ostomía y prevenir complicaciones. En la Cartera de Servicios de su hospital de referencia estará indicada esa información.

Si sale de viaje y tiene alguna complicación puede saber dónde se encuentra su enfermera estomaterapeuta más cercana en el buscador www.gestosalud.es

g. Asociaciones de Pacientes.

- **AOMA. Asociación de Ostomizados de Madrid.**
<https://www.asociaciondeostomizados.com/>
- **ACCU España. Confederación de Crohn y Colitis Ulcerosa.**
<https://www.accuesp.com/>
- **ASOE. Asociación de personas con ostomía de España**
<https://www.asoeasociacion.org/>
- **AECC. Asociación Española Contra el Cáncer.**
<https://www.aecc.es/>

h. Enlaces de interés.

- **Buscador de Consultas de Ostomía.**
<http://gestosalud.es/>
- **Documental 'Gestos'.**
https://www.youtube.com/watch?v=R2FNU79_NcI
- **Video Scribing ostomía.**
<https://www.youtube.com/watch?v=wrznlNGfm4U>
- **Libro de recetas 'Ostomía y Alta cocina':**
 - ✓ Presentación:
<https://www.youtube.com/watch?v=Dfac0hVS-Kg&t=128s>
 - ✓ Descarga:
http://esolucioneshollister.es/gesto/Hollister_Ostomia_y_Alta_Cocina.pdf
- **Recomendaciones dietético nutricionales del Servicio Madrileño de Salud. Consejería de Sanidad.**

<http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DRecomendaciones+dietetico+nutricionales.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DHospitalRamonCajal&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352862624022&ssbinary=true>

- **Videos de concienciación**

<https://www.youtube.com/watch?v=HR2LZq2bs8g>

<https://vimeo.com/363562186>

- **Canción de apoyo al ostomizado**

<https://youtu.be/wKMmH39R3zw>