



EL CUIDADO DE LA OSTOMÍA

Someterse a una ostomía es una experiencia que cambia su vida y la de su familia. Aprender a cuidar de su ostomía le ayudará a adquirir independencia y a vivir su vida con mayor comodidad y confianza.

¿QUÉ ES UNA OSTOMÍA?

Una ostomía es una abertura quirúrgica creada a partir del intestino o del tracto urinario en la superficie del abdomen. Esta abertura se denomina estoma y sirve para eliminar las heces o la orina de su cuerpo. Sobre el estoma se coloca un dispositivo para recoger las heces o la orina.

La **bolsa de la ostomía a prueba de olores** necesita ser vaciada y limpiada durante el día. Este tipo de procedimiento se puede realizar en los recién nacidos, niños y adultos.

SI USTED NECESITA UNA OSTOMÍA O YA LA TIENE...

Hable con su enfermera de Terapia Enterostomal (enfermeras estomaterapeutas) o enfermera.

La enfermera le enseñará y le ayudará a prepararse para la ostomía, a usted y a su familia, responderá a sus preguntas y escuchará sus preocupaciones. Si usted cuida de un ser querido con una ostomía, la enfermera le enseñará cómo realizar los cuidados de la ostomía.

Su enfermera le proporcionará información sobre **el cuidado de su ostomía** para que pueda ser independiente

Esto incluye:

- El cuidado del dispositivo de la ostomía;
- El cuidado de la piel para prevenir problemas;
- La prevención de fugas para controlar el olor del dispositivo de la ostomía;
- Comer alimentos saludables para usted y su ostomía;
- Dónde conseguir el seguimiento de los cuidados, asesoramiento e información de contacto para emergencias.

¿TENER UNA OSTOMÍA AFECTARÁ A MI ESTILO DE VIDA?

Tener una ostomía es una experiencia que cambia la vida. Si usted tiene una ostomía debe ser capaz de trabajar, practicar deportes, ejercicio y llevar una vida activa. Su enfermera le puede guiar sobre cómo mantener su estilo de vida. Si usted no es capaz de retomar su rutina habitual, hable con su enfermera para saber lo que puede hacer.

Asista a la sesiones de aprendizaje sobre la ostomía y anime a su familia a participar. Esto puede ayudarlos a entender mejor su situación y a aprender cómo pueden ayudarle.

Los padres que tienen un hijo con una ostomía, deberán informar al profesor o proveedor de cuidados. Si su hijo tiene un problema o un accidente con el dispositivo de la ostomía en el colegio, el profesor deberá entender la situación del niño y saber cómo ayudarle.



Esto es un ejemplo del aspecto que puede presentar una ostomía en el exterior de su abdomen después de la cirugía. La abertura de color rojo es el estoma, por donde se eliminan los desechos de su cuerpo.

¿CÓMO PUEDO CUIDAR DE MI OSTOMÍA?

Su enfermera estomaterapeuta le enseñará a usted y a su familia cómo cuidar de su ostomía en casa. Estos son algunos consejos para el cuidado de su ostomía:

Cuidado de la piel periestomal

- Utilice agua tibia y un paño o pañuelo de papel para secar la zona periestomal.
- No utilice cremas ni aceites. Esto evitará que el dispositivo se pegue a su piel.
- Si la piel periestomal está cubierta de mucho vello, recórtelo con unas tijeras para una mayor adherencia del dispositivo a su piel.

Limpieza de la bolsa

- Las bolsas de osomía se pueden lavar con agua tibia y jabón y se pueden reutilizar. Deje secar la bolsa completamente antes de volver a utilizarla.
- Debe llevar siempre más de una bolsa con usted.
- Vacíe la bolsa en el inodoro siempre que esté a un tercio de su capacidad.
- Vacíe la bolsa de ostomía antes de tirarla a la basura. Las bolsas de ostomía no se deben tirar al inodoro.

Baño

- El baño no daña al estoma.
- Las duchas se recomiendan por encima de los baños ya que se producen menos calados en el dispositivo. Evite la utilización de aceites o sales de baño en el agua, ya que evitará que el dispositivo se pegue a su piel.
- El baño o la ducha se puede realizar con o sin bolsa.

Dieta

- La recuperación a una dieta normal llevará tiempo. Algunos cambios pueden ser necesarios.
- Su enfermera le derivará a un nutricionista que le resolverá las cuestiones o preocupaciones que pueda tener acerca de su dieta.
- Mastique la comida todo lo posible, para ayudar a su cuerpo a descomponer los alimentos. Beba de 8 a 10 vasos de líquido al día.

¿QUÉ PUEDO HACER SI MI DISPOSITIVO TIENE UNA FUGA?

Debe estar siempre preparado en caso de que su dispositivo comience a gotear. Deberá guardar dispositivos de más en lugares que frecuenta con asiduidad como su trabajo, el coche, etc. También deberá llevar consigo una pequeña bolsa de viaje para los suministros de la ostomía, para que pueda cambiar su dispositivo en cualquier lugar, siempre que sea necesario. Pregunte a su enfermera dónde puede conseguir una bolsa de viaje para los suministros de la ostomía.

¡ÚNASE AL GRUPO DE APOYO LOCAL PARA PACIENTES CON OSTOMÍA!

El grupo de apoyo para ostomizados dentro de su asociación local proporciona autoayuda y apoyo a las familias y a las personas con una ostomía. Al compartir experiencias, información y estrategias de afrontamiento, usted y su familia aprenderán que no están solos. Invite a su familia a que le acompañe a las reuniones. Su enfermera le puede enseñar cómo unirse al grupo local más cercano de la asociación de apoyo a los ostomizados.

Referencia:

Registered Nurses' Association of Ontario (2009). *Ostomy Care and Management*. Toronto: Registered Nurses' Association of Ontario.

