



VIVIR CON UNA COLOSTOMÍA

Guía de consejos
y cuidados

DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA / SERVICIO DE CIRUGÍA



G CONSELLERIA
O SALUT
I ÀREA SALUT
B EIVISSA I FORMENTERA
/

Autoras: Noelia Azqueta y Mónica Roselló

Revisión lingüística:

Bartomeu Riera Rodríguez. Asesor lingüístico de los Servicios Centrales.
Servicio de Salud de las Islas Baleares

Edición: Área de Salud de Ibiza y Formentera. Servicio de Salud de las Islas Baleares
Fecha: Marzo 2018

Presentación

Esta guía va dirigida a las personas, que como usted, han sido operadas para mejorar su salud y, como consecuencia de ello, su cuerpo ha sufrido algunas modificaciones. Concretamente, trataremos sobre la colostomía.

Entendemos cómo se siente: quizá tenga miedos, dudas e inseguridad, y es posible que su estado de ánimo no le permita ver el futuro con claridad. Pero debe saber que muchas personas han pasado por su misma situación y han aprendido a llevar una vida dentro de la normalidad. Nuestra experiencia nos ha demostrado que una información, una orientación y una educación adecuadas pueden ayudarle mucho a lo largo de este proceso.



En esta guía le explicaremos cómo le ha quedado el intestino después de la intervención quirúrgica, qué es un estoma y cómo debe cuidarlo, y le daremos recomendaciones sobre la alimentación y las actividades de la vida diaria.

Índice

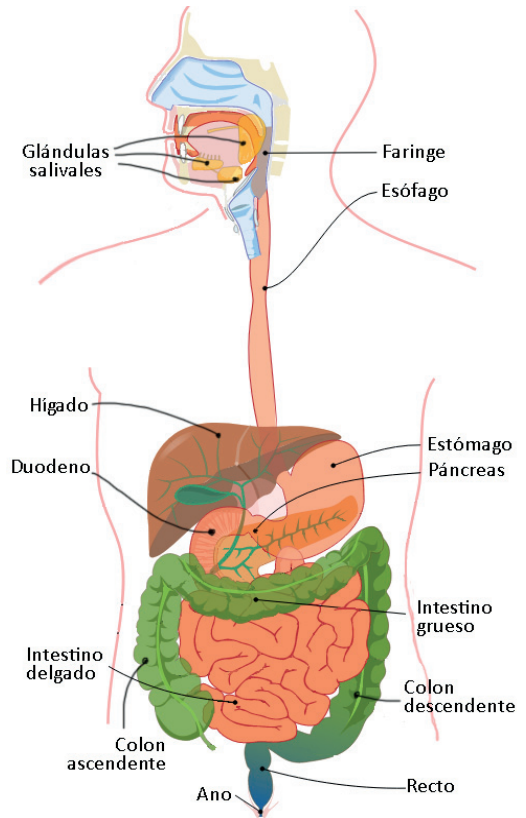
Anatomía y fisiología del aparato digestivo	5
Su vida a partir de ahora	6
¿Qué es una colostomía?	6
Alimentación	7
Tipos de dispositivos y características	8
Higiene y cuidados	9
A) Materiales necesarios	9
B) Higiene de la colostomía	9
C) Colocación del dispositivo	10
D) Otras indicaciones	12
Vida Social	13
Notas y preguntas	14

Anatomía y fisiología del aparato digestivo

El **aparato digestivo** es un tubo largo y continuo que comienza en la boca y termina en el ano. En el dibujo puede observar las partes que lo forman.

Su función consiste en preparar y absorber los alimentos para que posteriormente el organismo los aproveche.

En el **intestino delgado**, los jugos digestivos transforman los alimentos en estado líquido para poder absorberlos, lo cual genera heces líquidas o semilíquidas y gas.



Al **intestino grueso** llegan los residuos de los alimentos que no han sido absorbidos y que, por tanto, el organismo no aprovechará: estos residuos son las heces. En este tramo se absorben agua y sales minerales, la pared intestinal segrega mucosidad para lubricar las heces y estas se fermentan, lo cual genera gases.

Finalmente, en el **recto** se almacenan las heces, los gases y la mucosidad, cuya salida por el ano se controla voluntariamente por medio del esfínter anal.

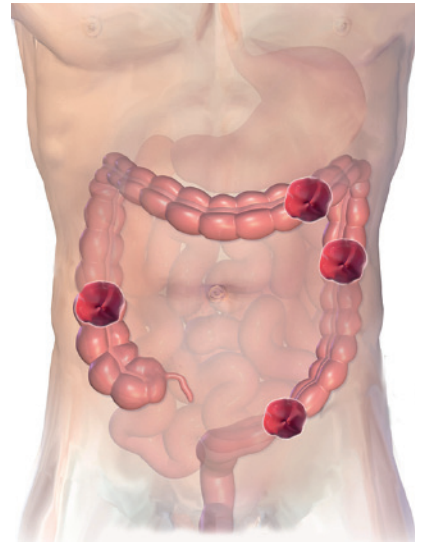
Su vida a partir de ahora

Es posible que sienta mucha preocupación; por eso, no dude en pedirnos ayuda. Para afrontar la nueva situación necesita fuerza de voluntad y apoyo sanitario. Entendemos que se sienta mal, pero con el paso de los días encontrará el modo de superarlo. **Estamos aquí para ayudarle.**

¿Qué es una colostomía?

Cuando en el intestino grueso hay algún problema que le impide funcionar de manera normal, a veces es necesario hacer una colostomía, es decir, una abertura del colon en la pared abdominal.

Las colostomías suelen hacerse en la zona inferior izquierda del abdomen, aunque a veces se hacen en el lado derecho o en otras zonas.



La abertura, que se llama estoma, es de color sonrosado, como el interior de la boca. Puede consistir en un solo orificio o en dos, uno junto al otro. El tamaño puede cambiar después de cierto tiempo debido a la pérdida o al aumento de peso.

A partir de la operación, las heces serán habitualmente de color marrón y de consistencia semilíquida o pastosa, o bien formadas por gases, dependiendo de dónde esté situado el estoma y de la alimentación.

Alimentación

La alimentación de una persona a quien se le ha hecho una colostomía no debe ser diferente de la del resto, pero es importante que siga estas recomendaciones.

- Haga una dieta equilibrada: carne, pescado, fruta, verdura y legumbre.
- No abuse de las frituras, de las grasas ni de las comidas picantes.
- Después de la intervención quirúrgica, vaya incorporando los diferentes alimentos paulatinamente y en cantidades pequeñas. No introduzca en su dieta un alimento nuevo hasta que haya comprobado cómo tolera los anteriores.
- Evite los grandes volúmenes de comida fraccionando las ingestas en 4-6 veces al día, y repose después de cada comida para facilitar la digestión.
- Evite el exceso de peso, a fin de facilitarse la aplicación de los dispositivos y ocuparse personalmente de su higiene.
- Aumente la ingesta de líquidos, entre 1,5 y 2 litros al día, ya que las pérdidas serán mayores que antes.
- Coma despacio y mastique bien, con la boca cerrada para evitar la formación de gases.
- Intente comer siempre a las mismas horas y sin prisas.



- Los alimentos que contienen **abundante fibra** permiten un tránsito digestivo adecuado y regularidad en las deposiciones: fruta, verdura, legumbres y cereales.
- Algunos alimentos pueden producir más **gases y olor en las heces**: cebolla, ajo, col, coliflor, apio, pepino, remolacha, espárrago, alcachofa, frutos secos, huevo, bebidas con gas, cerveza, comidas ricas en grasas, carne de cerdo, especias y algunas legumbres.
- Los **alimentos inhibidores de los olores** son la mantequilla, el yogur, el queso fresco y los cítricos.



Alimentos aconsejados: fruta y verdura, pescado y aves, pasta y arroz, leche y derivados lácteos.



Alimentos desaconsejados: carne de cerdo y charcutería, grasas, comida picante, alcohol y bebidas gaseosas.

En caso de diarrea, aumente la ingesta de líquidos (agua, infusiones, bebidas isotónicas...) de forma continuada y en cantidades pequeñas. Son aconsejables estos alimentos: arroz hervido, carnes o pescados no grasos cocinados a la plancha o al vapor, pan blanco, zanahorias, patatas, plátanos, membrillo y manzanas asadas o ralladas. Puede intentar el yogur, pero con tiento, según su tolerancia.

En caso de estreñimiento, además de la dieta habitual es **IMPORTANTÍSIMO incrementar la ingesta de líquidos y evitar el sedentarismo**. Coma fruta como la naranja, el kiwi y la ciruela, y también verdura, frutos secos y pan integral.

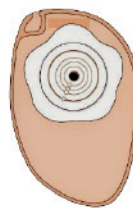
Tipos de dispositivos y características

En el mercado hay una amplia variedad de dispositivos (bolsas) para los estomas. Todos presentan unas características comunes, sea cual sea la marca:

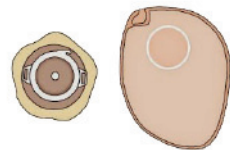
- Son seguros y fáciles de manejar, además de cómodos y discretos.
- La bolsa puede ser abierta o cerrada y el adhesivo protege la piel.
- Los hay recortables y precortados (se presentan con el orificio a medida).
- Incorporan filtros para la salida de gases.
- Los hay que son transparentes y otros son opacos.

Puede elegir entre dos tipos:

- **Dispositivo de dos piezas:** placa y bolsa por separado.
- **Dispositivo de una pieza:** placa y bolsa unida y autoadhesiva.



Una pieza



Dos piezas

Higiene y cuidados

La higiene y el cuidado del estoma forma parte del aseo personal. **No trate la colostomía como si fuera una herida.**

A) Materiales necesarios:

- esponja suave
- agua templada del grifo
- jabón o gel neutro
- dispositivo de colostomía
- espejo
- tijeras, si usa dispositivo que necesite recortarlo
- bolsa de plástico para desechar el material sucio
- papel de celulosa (rollo de papel absorbente) o toalla suave



B) Higiene de la colostomía

- No le harán falta gasas ni suero, ya que no se trata de una herida.
- Retire los restos de heces del estoma ayudándose con papel de celulosa húmedo, con mucha suavidad.
- Lave el estoma y la piel de alrededor con agua y jabón neutro. Use una esponja natural o de otro material suave.

Puede también hacerlo durante la ducha diaria, retirándose antes la bolsa.

- Seque muy bien la piel de alrededor del estoma, sin frotarla. Es importante que la piel esté bien seca para que el dispositivo pueda adherirse. Nunca utilice secador de aire, porque la reseca demasiado.

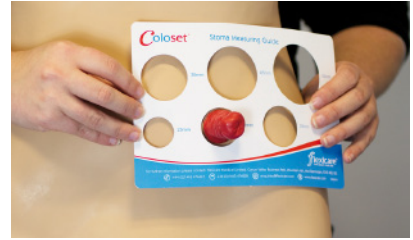


- No frote la mucosa (la zona sonrosada), ya que podría sangrar. Si le sucede durante la higiene, no se alarme: presione suavemente con la esponja humedecida en agua fría.

C) Colocación del dispositivo

- De vez en cuando debe medir la colostomía, ya que puede sufrir modificaciones de tamaño.

Para ello existen guías de medida.



- Si la colostomía es redonda, puede usar un dispositivo precortado, pero si tiene forma irregular, debe usar un dispositivo recortable y darle la forma precisa, como le explicaremos en la unidad de hospitalización. El ajuste es correcto cuando hay 1 o 2 mm entre la colostomía y el diámetro del dispositivo.

- Para facilitar la colocación, puede ayudarse de un espejo.

• Dispositivo de dos piezas:

● Consta de las partes siguientes:

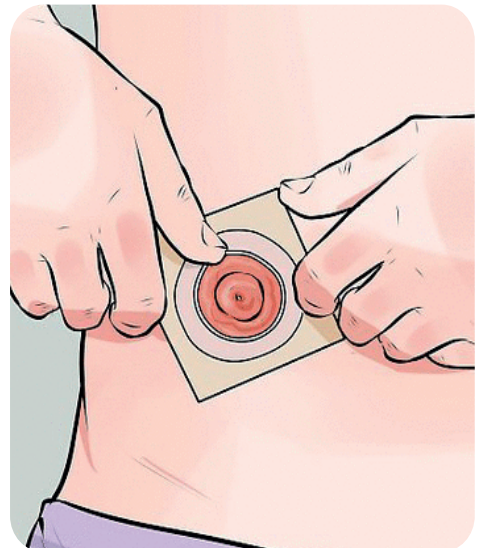
- 1) Placa de diferentes tamaños según el que corresponda a su estoma, fabricada con un material que protege la piel de alrededor.

- 2) Bolsa cerrada que se adapta a la placa, que tiene un filtro en la parte superior que reduce el olor de las heces y permite que los gases salgan.

● Cómo se coloca:

- 1) Después de la higiene del estoma, elija el tamaño de placa adecuado, quite el papel protector y aplique el apósito sobre el estoma haciendo un ligero masaje tanto por el interior como por el exterior del aro, para lograr una buena adherencia. Nota: hay placas con el apósito de papel, que es más flexible, que pueden resultar prácticas si la piel de alrededor del estoma lo permite.

- 2) Acople la bolsa al apósito por medio de los aros de conexión, presionando suavemente. Al principio le resultará más fácil estando de pie frente a un espejo, hasta que se acostumbre.



- **Observaciones:**

- 1) Si el estoma es irregular, puede aplicar una pasta específica para rellenar los huecos que deja la placa.
- 2) Si alguna vez padece diarrea, la bolsa se llenará rápidamente y no siempre dispondrá de un lugar adecuado para cambiarla. Si es así, puede usar un tipo de bolsa abierta por la parte de abajo y con pinza.

Dispositivo de una pieza:

- Se trata de una bolsa unida a una placa más fina, manejable y con filtro de gases incorporado.

- **Dos tipos:**

- 1) Con orificio recortable: la placa presenta diferentes líneas impresas para recortar el orificio adecuándolo al tamaño del estoma. Nunca debe sobrepasar la última línea exterior.
- 2) Con orificio cortado: hay orificios de diferentes tamaños, que se presentan ya recortados.

- **Cómo se coloca:**

- 1) Quite el papel que recubre el protector de la piel tirando de la pestaña situada en la parte lateral.
- 2) Sujete la bolsa por los dos lados y sitúe la placa sobre la piel de modo que el estoma quede en el orificio.
- 3) Haga una ligera presión sobre la placa, ya que el calor favorecerá la adherencia.

- **Observaciones:**

- 1) Al colocar la bolsa, procure que no quede piel descubierta, pues podría irritarse en contacto con las heces.

- 2) Cuando cambie la bolsa, **nunca la despegue bruscamente ni dando tirones**: hágalo con una mano, de arriba hacia abajo, mientras sujeta la piel con la otra mano.



D) Otras indicaciones

- Cuando reciba **el alta del hospital**, la enfermera especializada en ostomías hará un seguimiento de su caso para observar cómo evoluciona.
- En el momento del alta hospitalaria le proporcionaremos el material que necesitará **durante las primeras semanas**.
- **Los dispositivos se adquieren con receta**, siempre en una farmacia. Hay diversas casas comerciales que ofrecen diferentes tipos de bolsas; debe elegir el modelo que le resulte más cómodo. Una vez escogido, el personal del Servicio de Cirugía le facilitará el código de país de ese dispositivo y lo introducirá en su receta electrónica, o se lo entregará para que su médico / médica de cabecera pueda hacerle las recetas.
- Debe **cambiar la bolsa** cuando lo considere necesario, según se vaya llenando, pero como mínimo **cada 24 horas**.
- Si el dispositivo es de **dos piezas**, debe cambiar la placa adhesiva **cada 2 o 3 días**.
- Al retirar el dispositivo ha de **comprobar si la piel está íntegra y qué color presenta**, a fin de detectar posibles lesiones.
- Para **deshacerse del dispositivo** usado métalo en una bolsa de plástico y tírela al contenedor de basura de desecho.
- El **estoma va cambiando de tamaño** (se hace cada vez más pequeño), por lo que el diámetro de las bolsas también debe variar.
- En cualquier caso, siempre que observe alguna alteración de la piel de alrededor del estoma (enrojecimiento, picor, descamación, quemazón...), **no dude en ponerse en contacto con su enfermera de referencia**.
- **Enfermeras especializadas** y extensión telefónica de contacto (**llamando al número de teléfono del Hospital Can Misses, 971 397 000**):

Eva García: 22101
Mónica Roselló: 58931
Noelia Azqueta: 21127



- Si no puede contactar con su enfermera de referencia, llame al personal de enfermería de la planta de hospitalización, a la **extensión telefónica 58931**.

Vida social

Después de un periodo de adaptación a la nueva situación, podrá viajar, ir a la playa, salir por las noches, tener relaciones sexuales, hacer deporte, llevar una dieta normal, etc., con la precaución de llevar siempre alguna bolsa de recambio, por si la necesita. **Es conveniente que tenga siempre en casa más de una caja de bolsas, para cubrir cualquier situación imprevista.**

En momentos de reunión social, de paseo, etc., lo ideal es usar una bolsa lo bastante pequeña como para tener suficiente comodidad sin perder seguridad.

Hay **sistemas de irrigación adaptados a estomas para poder administrarse un enema cuando lo considere necesario** y de esta manera vaciar el intestino, lo cual evita que la bolsa se llene demasiado a menudo en situaciones como las descritas, aunque estos sistemas solo pueden aplicarse en casos concretos.





CON LA FINANCIACIÓN
Y EL PATROCINIO DE

IFCC



**Si necesita apoyo o más información
puede contactar con nosotros
Lunes, Miércoles y Viernes
de 10.00 h a 12.00 h en el teléfono:**



666 991 336



ifcc@ibizacancer.com

www.ibizacancer.com



www.facebook.com/IFCCancer



G CONSELLERIA
O SALUT
I ÀREA SALUT
B EIVISSA I FORMENTERA