



VIVIR CON UNA ILEOSTOMÍA

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:

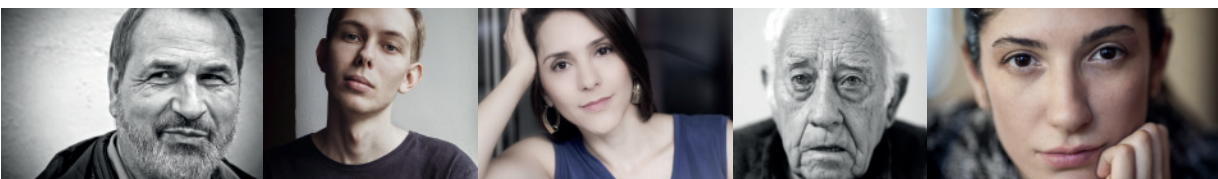
Bartomeu Riera Rodríguez. Asesor lingüístico de los Servicios Centrales.
Servicio de Salud de las Islas Baleares

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 ileostomía.

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

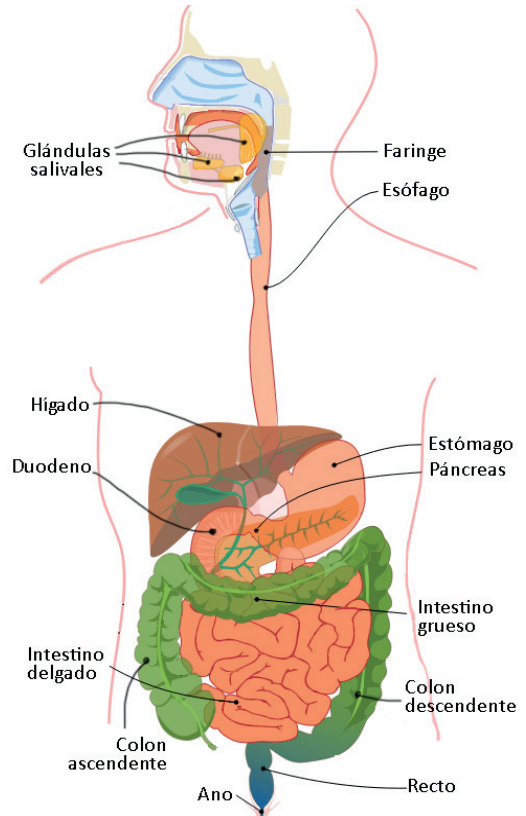
Anatomía y fisiología del aparato digestivo	5
Su vida a partir de ahora	6
¿Qué es una ileostomía?	6
Alimentación	7
Tipos de dispositivos y características	8
Higiene y cuidados	9
A) Materiales necesarios	9
B) Higiene de la ileostomía	9
C) Colocación del dispositivo	10
D) Otras indicaciones	12
Vida Social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

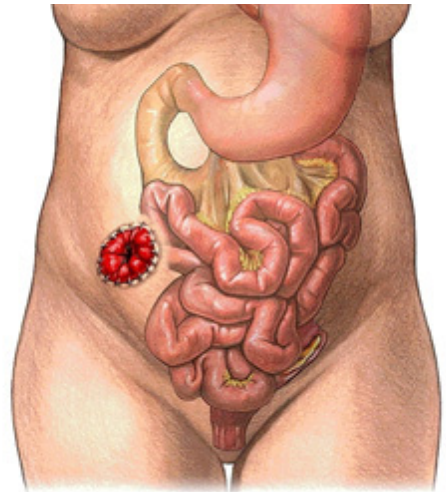
Su vida a partir de ahora

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 ileostomía?

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

Las ileostomías suelen hacerse en la zona inferior derecha del abdomen, aunque a veces se hacen en el lado izquierdo.



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 del estoma puede cambiar después de cierto tiempo.

A partir de la operación, las heces salen a intervalos frecuentes, sobre todo después de ingerir alimentos. Contienen gran cantidad de jugos gástricos, jugos biliares y enzimas pancreáticas, por lo que irritan la piel. Habitualmente son de color verdoso o amarillento y líquidas o semilíquidas —a veces pastosas—, y ocasionalmente salen también gases.

Alimentación

Se recomienda seguir una pauta de alimentación durante los primeros meses para conseguir una consistencia en las heces lo más formada posible y así reducir el número de veces que debe vaciar el dispositivo.

Durante los primeros meses deberá tomar alimentos astringentes (es decir, que estríen), con poca fibra y grasa: manzana cocida o asada, arroz hervido, pan blanco, pasta, plátano, carne o pescado con poca grasa, hervido o a la plancha. Con el tiempo y si es posible, irá modificando la dieta según su propia experiencia y los resultados que obtenga. Además, se le recomienda seguir estos **consejos**:

- **Evite el exceso de peso**, a fin de facilitarse la aplicación de los dispositivos y ocuparse personalmente de su higiene.
- **Beba mucho líquido**, sobre todo fuera de las comidas, ya que la pérdida suele ser mayor que antes.



- **Coma despacio y mastique bien**, con la boca cerrada para evitar la formación de gases.
- Sobre todo, mastique los alimentos que pueden pasar por el tracto digestivo sin ser digeridos y que por ello podrían taponar el estoma (champiñones, maíz, guisantes...).
- 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.

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; y también todos los alimentos astringentes, para aumentar la consistencia de las heces y así evitar que sean demasiado líquidas: plátano, manzana, membrillo, pan blanco fresco o tostado, zanahoria y arroz cocido.



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

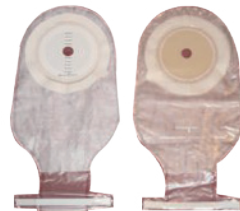
Tipos de dispositivos y características

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 es abierta para facilitar el vaciado rápido de la misma.
- 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.



Higiene y cuidados

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

A) Materiales necesarios:

- esponja suave
- agua templada del grifo
- jabón o gel neutro, o bien toallitas húmedas
- dispositivo (bolsa/placa para ileostomía)
- 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 ileostomía

- No le harán falta gasas ni suero, ya que no se trata de una herida.
- Despegue el adhesivo de arriba hacia abajo, presionando la piel de alrededor con suavidad, hasta despegar completamente el dispositivo.
- 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 el estoma, ya que puede sufrir modificaciones de tamaño.

Para ello existen guías de medida.



- Si el estoma es redondo, 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 ileostomía y el diámetro del dispositivo.
- Para facilitar la colocación, puede ayudarse de un espejo.

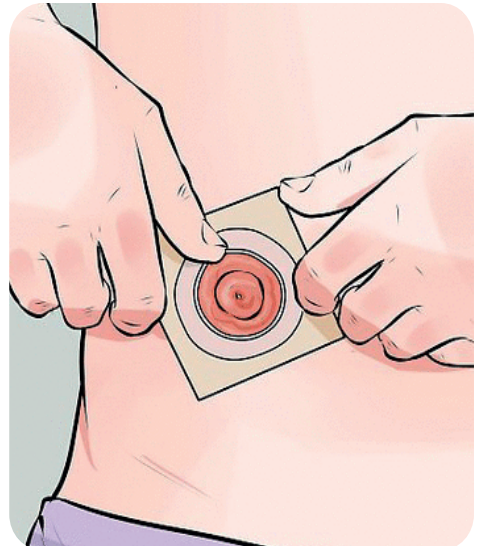
• Dispositivo de dos piezas:

● 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.



- Debido a la poca consistencia de las heces, es habitual usar un tipo de bolsa abierta por la parte de abajo (con pinza o adhesivo), que permite vaciarla rápidamente.

• 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.
- 4) Cierre la bolsa por la parte de abajo con el sistema de que esta disponga (pinza o velcro).

● 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.



- 3) **Debe cambiar la bolsa** cuando lo considere necesario, según se vaya llenando, pero **como mínimo cada 24 horas**.

- 4) El estoma va cambiando de tamaño (se hace cada vez más pequeño), por lo que el diámetro de las bolsas también puede variar.

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.
- 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

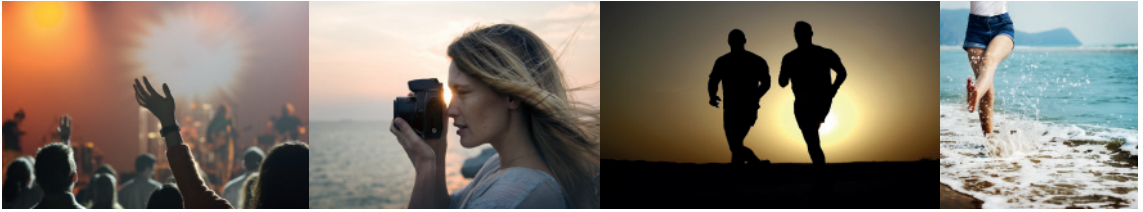
Noelia Azqueta: 21127



- 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.**

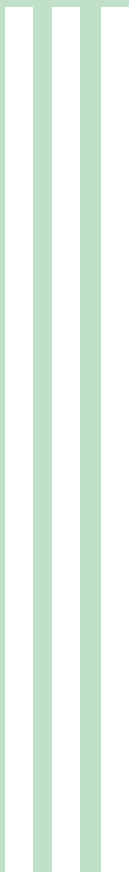
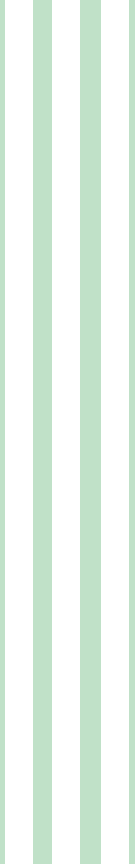


Datos del dispositivo que ha elegido:

Laboratorio	Modelo	Código de la Seguridad Social	Referencia comercial

Otros productos y accesorios que la Seguridad Social no cubre:

Nombre del producto	Referencia



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