

Recomendaciones y cuidados al paciente con:

OSTOMÍA

1. ¿Qué es un estoma?

Un estoma es la salida artificial a la piel de un órgano o víscera en un punto diferente al orificio natural de excreción.

2. Consejos y cuidados del estoma

Un buen cuidado de la piel alrededor del estoma, es la mejor garantía de bienestar, seguridad y calidad de vida.

Para conseguir mantener la piel en un buen estado es imprescindible realizar una higiene correcta. Lo ideal es utilizar agua y jabón y a continuación se debe secar la zona con una toalla a toquecitos, evitando frotar.

La ducha se puede realizar con bolsa o sin bolsa, usted decidirá la manera que le resulte más cómoda.

No utilizar desinfectantes para la limpieza del estoma.

No secar la piel con secador.

Si existe vello alrededor del estoma, cortar con tijeras, no usar maquinilla.

Recuerde: si deja piel al descubierto, ésta se podrá irritar. Es fundamental ajustar perfectamente el adhesivo al estoma.

Debe recordar que durante los primeros meses el estoma se irá reduciendo de tamaño, por el proceso de cicatrización, por lo que usted deberá ir adaptando el dispositivo al tamaño de su estoma.

3. Colocación y retirada de la bolsa

- **Bolsa de una pieza**
 1. Medir el diámetro exacto del estoma.

2. Recortar el adhesivo al diámetro del estoma para que quede lo más justo posible.
3. Retirar el protector que protege el adhesivo.
4. Adherirlo cuidadosamente a la piel. Es conveniente hacerlo de abajo a arriba.
5. Mantener la mano encima del adhesivo durante unos segundos, ya que el calor de la mano hace que el adhesivo pegue mejor.
6. Los cambios de este tipo de bolsas, se harán al menos una vez al día.
7. La retirada se hará lentamente, despegando de arriba hacia abajo, y sujetando la piel con la otra mano.

- **Bolsa de dos piezas**

1. Medir el diámetro exacto del estoma y recortar el disco adhesivo a esa medida.
2. Retirar el papel protector y pegar el adhesivo del disco a la piel.
3. Colocar la bolsa en el disco asegurándose que queda totalmente encajada en el disco.
4. El disco ha de cambiarse cada dos o tres días, siempre que esté limpio, de lo contrario deberá retirarse las veces que sean necesarias, la bolsa la cambiaremos una vez al día.
5. La retirada se hará lentamente de arriba hacia abajo, sujetando la piel con la otra mano.

4. Cuidados específicos de la piel.

- **Uso de polvos**

Se utilizarán sobre irritaciones para disminuir la humedad y facilitar que pegue mejor el disco. Se aplican sobre la zona irritada y se esparce alrededor del estoma con una gasa para retirar los restos, nunca los utilizaremos dentro del estoma.

- **Uso de pasta**

Se aplicará para rellenar pliegues, en caso de desnivel entre piel y estoma, y para poder favorecer el sellado entre disco y piel, alrededor del estoma.

- **Anillos de barrera**

Protegen la piel de alrededor del estoma.

5. Complicaciones.

Deberá vigilar su estoma para detectar posibles complicaciones, aunque infrecuentes, pueden aparecer. Deberá acudir al hospital en caso de:

- Su estoma presente un color azulado.
- Si entre su estoma y su piel hay un hueco (dehiscencia de suturas: se han soltado los puntos de unión entre el estoma y la piel).
- Sangrado abundante
- Infección alrededor de la ostomía (abscesos infecciosos periestomal, inflamación, con calor, enrojecimiento y supuración alrededor del estoma).

6. La alimentación.

Es aconsejable la consulta post-intervención con la enfermera referente para que le proporcione unas reglas básicas de alimentación.

En principio la persona ostomizada puede tomar cualquier tipo de alimento, salvo que su médico disponga ciertas restricciones.

Será necesario tomarse su tiempo para descubrir lo que mejor le sienta.

Existen algunas normas generales:

- Comer con regularidad
- Beber líquidos abundantes
- Masticar bien los alimentos
- No abusar de los picantes

7. ¿Cómo obtener los dispositivos?



Los dispositivos para ostomía se dispensan en las farmacias, mediante la receta correspondiente. Su enfermera referente le ofrecerá el Código Nacional que mejor se adapte a sus necesidades, habiendo una amplia gama de dispositivos en el mercado. Cubiertos en su mayoría por la Seguridad Social.

Recuerde que la ostomía siempre es una solución, y el personal sanitario estará a su lado para ayudarle en este proceso.