ribera salud grupo

HOSPITAL UNIVERSITARIO DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del Vinalopó

Vivir con una colostomía

Aceptar el cambio físico

El estoma y la bolsa colectora conllevan un cambio físico y de autoimagen importante. La persona necesita acostumbrarse y aceptar este cambio, lo que no resulta fácil. Es normal experimentar emociones como rabia o tristeza, e incluso a veces síntomas de ansiedad o depresión. Aunque las personas del entorno intenten ayudar con expresiones como “deberías estar contento/a, tienes una segunda oportunidad”, éstas no resultan del todo útiles. Sólo las personas en una situación así saben lo que realmente significa.

Una técnica que ayuda a la persona a acostumbrarse a vivir con una colostomía es la auto-observación gradual:

• El primer día, estar solo/a frente al espejo y observarse durante 5 minutos, con la ropa puesta.

• Al día siguiente, 5 minutos más, solo/a ante el espejo, en ropa interior.

• Al día siguiente, mirarse solo/a al espejo durante 5 minutos, pero ya sin ropa.

• Al día siguiente, repetir estos pasos en un día, con presencia de una persona de confianza, como la pareja.

Más adelante se puede ir recuperando la vida social. Es importante mantener la actividad social en la medida de lo posible, en lugar de quedarse en casa. Recuerde que aprender a vivir con una colostomía requiere tiempo y que, en ocasiones, se puede tener la sensación de haber dado algún paso atrás. Le pasa a mucha gente, y es normal. Forma parte de cualquier proceso de cambio.

El estilo de vida al vivir con una colostomía

Dieta y nutrición: A diferencia del ano, que tiene un esfínter (un músculo que se cierra para retener las deposiciones hasta el momento de ir al baño), el estoma no tiene este esfínter. Por lo tanto, no se puede evitar la salida de las heces y la bolsa se lleva puesta 24 horas al día.
La bolsa también recoge gases, que se producen normalmente durante la digestión. Para reducir los gases puede reducir el consumo de algunos alimentos como el plátano, las bebidas gaseosas, los lácteos, los espárragos o la coliflor. Es importante mantener una dieta equilibrada y variada, sabiendo que la fruta es muy saludable, pero que cuando se consume de manera abundante, facilita la producción de gases. Aparte de eso no hay que seguir ninguna dieta especial.

Vida social y viajes: No hay precauciones especiales para viajar. Si tiene que coger un avión lleve bolsas de recambio en el equipaje de mano y no en el que se factura, porque si se extraviara la maleta se podría quedar sin bolsas por unos cuantos días.
Tampoco hay precauciones especiales para vestir. Puede llevar cualquier ropa que no apriete: hay bolsas de diferentes tipos para adaptarse a la vestimenta.
También se puede bañar en la piscina o en la playa y puede trabajar con normalidad. Es más, trabajar puede ayudarle a recuperar la vida normal. Igualmente puede reanudar el ejercicio físico, o empezar a hacerlo si no lo hacía antes. Al principio se puede caminar y, progresivamente, hacer actividades más vigorosas como correr, nadar o jugar al tenis. El adhesivo resiste bien el sudor.
Consulte al médico sobre las actividades deportivas más adecuadas para usted, sobre todo si quiere practicar deportes de contacto como el boxeo o la lucha.

El estilo de vida al vivir con una colostomía

Sexualidad: En cuanto a la actividad sexual, ésta no tiene por qué eliminarse por el hecho de vivir con una colostomía. Sí que es normal mostrar una cierta preocupación en cuanto a la autoimagen y la imagen que muestra a la pareja. Es importante hablar abiertamente. Recuerde que el sexo no se limita a la penetración, sino que hay muchas otras formas de contacto físico (besos, caricias, etc). Lo más importante es disfrutarlo. Ser flexible y aceptar los cambios les ayudará a recuperar la vida sexual.

Tengo miedo de que los demás lo noten. ¿Debo contárselo?

Esta es una elección personal. A veces puede ser necesario hablar de ello (por ejemplo, en el trabajo, si necesita justificar que no puede levantar pesos). Es usted quien decide a quien lo cuenta y a quien no. Si sabe que alguien puede hacer preguntas incómodas con curiosidad morbosa puede optar por no decírselo. En general es más fácil vivir con una colostomía si hay dos o tres personas de confianza que lo saben.

El miedo a que los demás noten que se lleva una bolsa es frecuente cuando hay que vivir con una colostomía. Algunos pacientes tienen miedo de que se vea con el volumen (una protuberancia bajo la ropa) o que se note con el olor. Pero los demás no notarán que lleva la bolsa: sólo lo sabrán si usted se lo explica. El adhesivo es lo suficientemente potente como para evitar que haya escapadas. Y si come fuera de casa se la puede cambiar en el lavabo con total discreción.

Algunas personas colostomizadas afirman sentir olor, pero al mismo tiempo saben que sólo está en su imaginación. El olor no se escapa, pero para su tranquilidad, se pueden consumir alimentos como los derivados de la leche o los cítricos, que ayudan a reducir el olor de las deposiciones.

En cualquier caso, hablar con las personas del entorno suele ser de gran ayuda, así como contar con los profesionales de la salud (médicos, enfermeras, psicólogos, etc.) para adaptarse a todos los cambios que supone vivir con una colostomía, aceptar la nueva imagen y recuperar la vida normal.

Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tonico Sansano Mora, 14.
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com

Versión 1, Enero 2020