

# **GUÍA PRÁCTICA PARA PERSONAS OSTOMIZADAS**

FUNDACIÓN AYÚDATE

1º edición, 2003

Edita: FUNDACIÓN AYÚDATE

Maldonado 65 - Esc. B. 1º B. Izda.

28006 Madrid

Tel.: 91 444 92 27 - Fax.: 91 444 92 28

Depósito Legal: 0000000-2003

Ayer no es más que un sueño  
y mañana es tan sólo una visión  
si vives bien hoy harás que ayer sea un sueño feliz  
y mañana una visión de esperanza...

Kalidasa



<b>Introducción .....</b>	<b>6</b>
<b>1. ¿Qué es un Estoma?</b>	
<b>Clasificación de las ostomías .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Cuidados e higiene de estoma .....</b>	<b>12</b>
<b>3. Consejos Dietéticos .....</b>	<b>20</b>
<b>4. Vida Social .....</b>	<b>22</b>

Bienvenido a esta guía que, editada por la **FUNDACIÓN AYÚDATE**, pretende llevar hasta todos aquellos que lo precisan, información útil y fácilmente comprensible acerca de la ostomía y todo lo relacionado con ella.

La **FUNDACIÓN AYÚDATE** es una organización benéfica de asistencia social, que presta sus servicios en toda España de forma totalmente gratuita. Nuestra institución está formada por profesionales con experiencia contrastada que trabajan para hacer más agradable su vida y la de sus familiares.

Esta guía de usos es una extensión de la labor y del esfuerzo que la **FUNDACIÓN AYÚDATE** está llevando a cabo, con el fin de apoyar y promocionar las actividades de investigación que puedan mejorar el estado general de los colectivos objeto de interés de nuestra Fundación.

La iniciativa pretende ofrecer una visión global de lo que es una ostomía y proporcionar la información necesaria para que cualquier persona afectada por esta dolencia, conozca los cuidados básicos que requiere. Desde la Fundación, estamos convencidos de que un adecuado conocimiento y manejo de su realidad, es la mejor herramienta para conseguir la autonomía y seguridad necesarias para su adaptación a la vida cotidiana.

Por ello le ofrecemos información acerca de los siguientes aspectos:

1. ¿Qué es un estoma? Clasificación de las ostomías.
2. Cuidados e higiene del estoma.
3. Consejos dietéticos.
4. Vida social.

Es necesario que conozca que el grado de incidencia de ostomizados es bastante elevado, así por ejemplo, según las estadísticas, se calcula que sólo en España, son más de 32.000 las personas que se encuentran en su misma situación y que la gran mayoría de ellas, disfrutan de una vida social y familiar plena.

En esta línea, sepa que la Fundación ofrece un servicio gratuito de atención integral para personas ostomizadas donde podrán ayudarle siempre que lo necesite, poniendo a su disposición los siguientes servicios: asistencia telefónica, artículos de información, ayuda asistencial domiciliaria, servicios de rehabilitación, apoyo psicológico y asesoramiento en el uso y adquisición de dispositivos. Para ello, la **FUNDACIÓN AYÚDATE**, pone a su disposición un teléfono de llamada gratuita **900 504 704** en el que usted obtendrá una atención continuada y eficiente siempre que lo precise.

Esperamos que esta guía le resulte de gran utilidad y encuentre en ella la ayuda necesaria y todas las repuestas a aquellas preguntas que le puedan surgir en cualquier momento con respecto a la ostomía.

**FUNDACIÓN AYÚDATE**

## I. ¿Qué es un Estoma? Clasificación de las ostomías

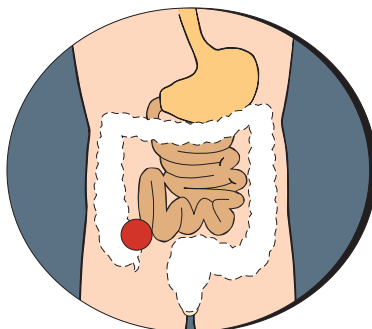
Un estoma es el abocamiento temporal o definitivo de una víscera a la superficie cutánea con el objetivo de permitir la salida del contenido visceral.

Las ostomías se pueden clasificar **en función del órgano implicado:**

Órgano Implicado	Tipo de Ostomía	Tipo de efluente	Acción
Ostomías Digestivas	Ileostomía	Heces líquidas	Muy irritante
	Colostomía Ascendente	Heces líquidas/ Semilíquidas	Irritante
	Colostomía Transversa	Heces semisólidas	Poco irritante
	Colostomía Descendente	Heces sólidas	No irritante
Ostomías Urinarias	Nefrostomía	Orina	Irritante
	Ureterostomía Cutánea	Orina	Irritante
	Tipo Bricker	Orina	Irritante

Hablamos de ostomías digestivas cuando el órgano afectado es el aparato digestivo y en este caso podemos diferenciar entre:

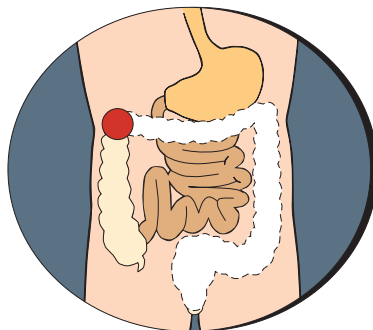
- **Ileostomía:** es la exteriorización del ileon a través de la pared abdominal para permitir la salida del contenido intestinal. Generalmente, queda localizada en la parte derecha del abdomen. Las heces son de consistencia líquida y muy irritantes para la piel.



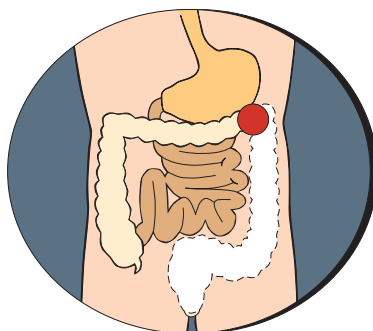


- **Colostomía:** es la exteriorización del colon a través de la pared abdominal.

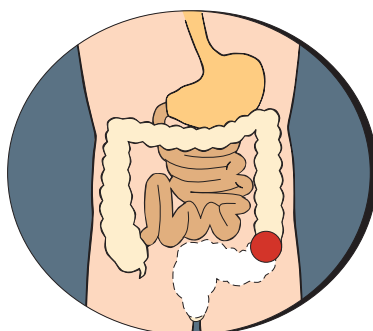
Hablamos de **Colostomía Ascendente** cuando la porción de colon exteriorizada es el colon ascendente. El estoma quedará localizado en el lado derecho del abdomen y las heces serán de consistencia líquida o semilíquida y de carácter irritante para la piel.



Si la porción de colon exteriorizada es el colon transverso, se trata de una **Colostomía Transversa** y el estoma quedará localizado en la parte central del abdomen. Las heces son semisólidas y poco irritantes.



Si se deriva la porción descendente del colon, hablamos de **Colostomía Descendente o Sigmoide**. El estoma queda localizado en la parte izquierda del abdomen y las heces serán sólidas y nada irritantes.



## I. ¿Qué es un Estoma? Clasificación de las ostomías

En ambos casos, tanto si se trata de una colostomía como de una ileostomía, el único cambio que se produce en el proceso de digestión es la vía de eliminación de las heces y la pérdida de control voluntario de dicha eliminación, ya que el estoma carece de esfínter.

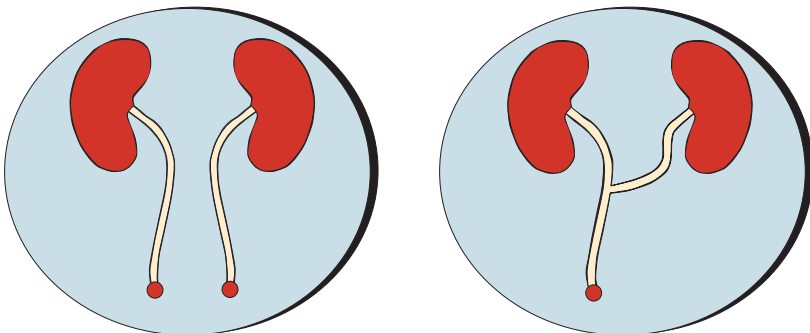
Si el órgano implicado es el aparato urinario, se trata de una ostomía urinaria:

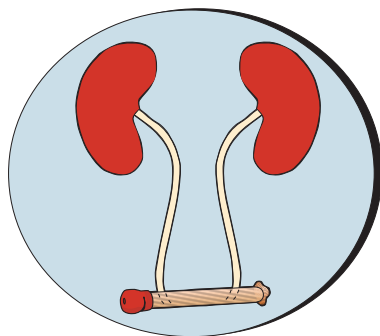
- **Urostomía:** es la alteración parcial o total del recorrido normal de la orina.

Existen diferentes técnicas quirúrgicas para realizar una urostomía. Las más frecuentes son:

**Nefrostomía:** derivación del curso de la orina desde el riñón a piel a través de una sonda o catéter.

**Ureterostomía cutánea:** abocación de uno o de ambos uréteres a piel a través de un estoma. La ureterostomía puede ser unilateral (cuando se aboca un uréter a piel), bilateral (si se abocan ambos uréteres), en cañón de escopeta (si se abocan ambos uréteres juntos en un solo estoma) o transureterostomía en Y (cuando el uréter más corto se aboca al más largo y éste a su vez se aboca a la piel a través de un estoma).





**Tipo Bricker:** consiste en aislar una porción de íleon a la que se abocan los dos uréteres, y derivar al exterior un extremo de esta porción construyendo un estoma a modo de pezón, para que la orina se vierta fácilmente en la bolsa sin contactar con la piel.

En las urostomías no se modifica la función del riñón, sino que sólo se desvía el curso normal de la orina. Al no existir un esfínter que mantenga la orina como lo hace la uretra, ya no será posible controlar voluntariamente la salida de la misma. La orina tiene un pH neutro o un poco ácido que no es irritante para la piel, sin embargo su estancamiento provoca que ésta adquiera un pH básico y cause problemas en la piel de alrededor del estoma.

Las ostomías también se pueden clasificar **en función de su carácter temporal:**

- Ostomías temporales: aquellas en las que una vez se haya resuelto la causa que las produjo, se vuelve a restablecer el tránsito intestinal o urinario.
- Ostomías definitivas: aquellas en las que no hay posibilidad de reconstrucción.

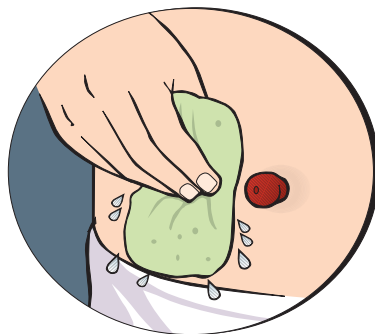
## 2. Cuidados e higiene del estoma

Es muy importante realizar una correcta higiene del estoma y cuidar la piel de alrededor del mismo, ya que de ello va a depender, en gran medida, su bienestar y seguridad. Para mantener la piel periestomal en buen estado, es fundamental mantenerla limpia y seca, utilizando un dispositivo que la proteja del contacto con el efluente.

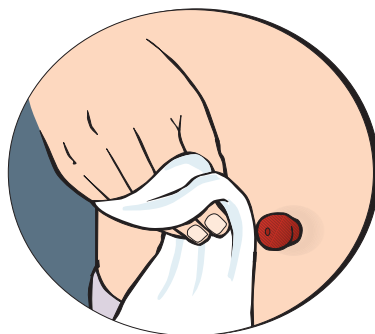
### Higiene del estoma y de la piel periestomal:

1) Eliminar de la piel los restos de efluente con un pañuelo de papel.

2) Limpiar la piel y el estoma con agua, jabón neutro y una esponja suave, realizando movimientos circulares de fuera a dentro.



3) Secar a toquecitos con una toalla, evitando frotar bruscamente. No secar la piel con secador y si existiera vello hay que cortarlo con tijeras, nunca con maquinilla.

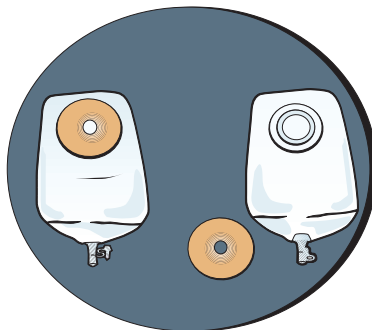
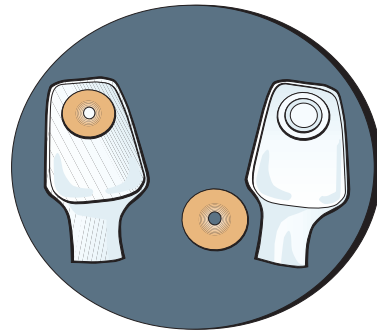
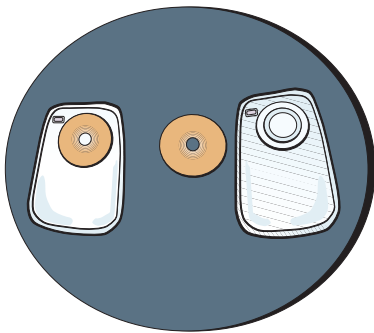


4) Una vez que la piel esté limpia y seca, se procede a aplicar el dispositivo.

## Tipos de dispositivos y elección del dispositivo adecuado:

Los dispositivos para ostomías pueden clasificarse según el tipo de evacuación como:

- Bolsas Cerradas: están termoselladas en el extremo inferior.
- Bolsas Abiertas: el extremo inferior está abierto y la bolsa se puede vaciar. Existen dos tipos:
  - Bolsas Abiertas: se cierran mediante una pinza
  - Bolsa de Urostomía: se cierran con una válvula de vaciado



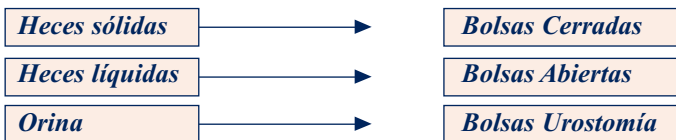
## 2. Cuidados e higiene del estoma

A su vez, los dispositivos se pueden clasificar según el tipo de sujeción como:

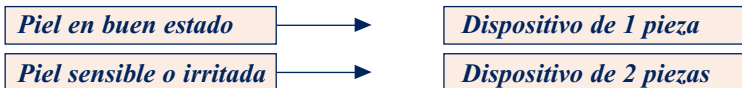
- **Sistemas de 1 pieza:** el adhesivo y la bolsa forman una sola pieza. Estos sistemas son muy flexibles y proporcionan comodidad y discreción.
- **Sistemas de 2 piezas:** están compuestos de 2 elementos separados, por un lado el disco adhesivo y por otro la bolsa que se acopla al mismo. El disco permanece en la piel varios días y la bolsa puede cambiarse cuando convenga. Estos dispositivos protegen la piel ya que permiten su reposo durante varios días.

**Elección del dispositivo adecuado:** para elegir el dispositivo más adecuado es necesario atender a dos características:

- **El tipo de efluente:**



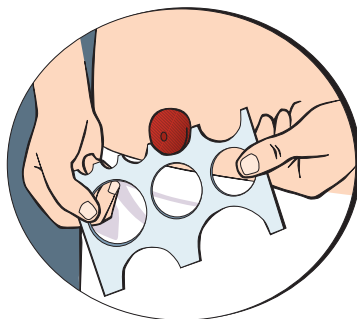
- **El estado de la piel periestomal:**



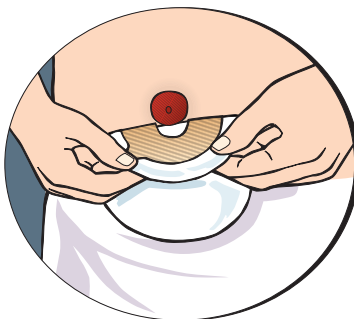
## Colocación y retirada de los dispositivos de 1 pieza:

### Colocación:

1) Mida el diámetro del estoma con un medidor o planchilla.



2) Recorte el adhesivo al diámetro del estoma, ajustándolo como anillo al dedo, para evitar que el efluente entre en contacto con la piel.



3) Retire el film protector del adhesivo y colóquelo sobre el estoma, empezando de abajo hacia arriba.

### Retirada:

1) Para retirar el dispositivo, hágalo poco a poco y sin tirones, empezando de arriba hacia abajo y sujetando la piel periestomal con la otra mano.

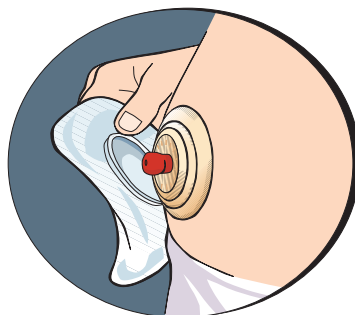
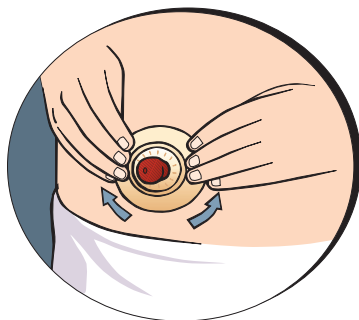
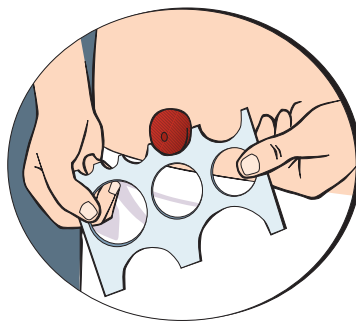


## 2. Cuidados e higiene del estoma

### Colocación y retirada de los dispositivos de 2 piezas:

#### Colocación:

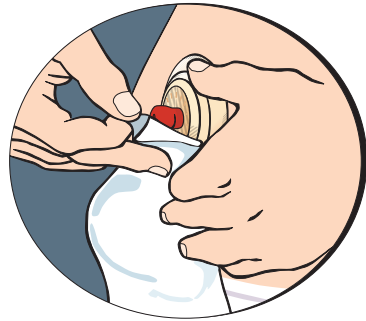
- 1) Mida el diámetro del estoma con un medidor o una plantilla.
- 2) Recorte el adhesivo al diámetro del estoma, ajustándolo como anillo al dedo, para evitar que el efluente entre en contacto con la piel.
- 3) Retire el film protector del adhesivo y coloque el disco sobre el estoma, empezando de abajo hacia arriba.
- 4) Adapte la bolsa al disco. Si la bolsa tiene cierre de seguridad, proceda a cerrarlo.





### Retirada de la bolsa:

- 1) Si el sistema dispone de cierre de seguridad, ábralo. Separe la bolsa del disco con cuidado, empezando de arriba hacia abajo y sujetando el disco con la otra mano.



### Retirada del disco:

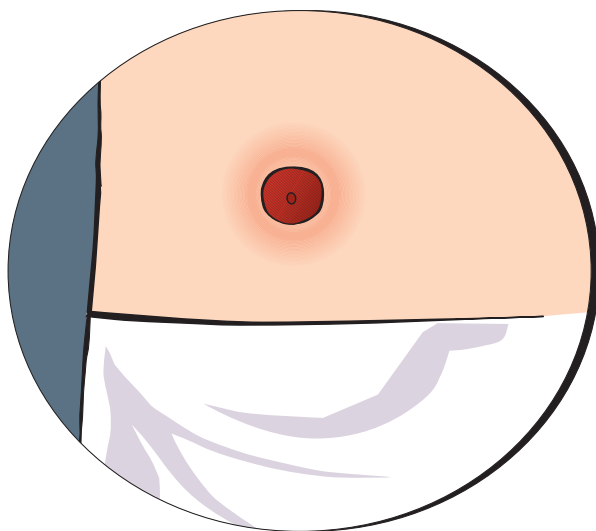
- 1) Retire el disco poco a poco y sin tirones, empezando de arriba y hacia abajo y sujetando la piel con la otra mano.

### Consejos sobre el cambio de los dispositivos:

- Las bolsas de urostomía e ileostomía se vacían varias veces al día y lo habitual es cambiarlas cada 24 horas.
- Las bolsas de colostomía se retiran cuando se considera que están llenas y lo habitual es cambiarlas entre 2 y 3 veces al día.
- En los sistemas de 2 piezas, el disco puede permanecer varios días en la piel (lo normal es de 3 a 4 días).
- En las urostomías e ileostomías, el efluente es altamente irritante por lo que es muy importante sellar perfectamente el estoma para evitar el contacto del mismo con la piel periestomal.

## 2. Cuidados e higiene del estoma

- Cambiar el adhesivo siempre que exista el mínimo signo de filtración del efluente entre la piel y el dispositivo.
- En las urostomías se puede conectar a la bolsa de urostomía una bolsa de 2 litros para asegurar un descanso ininterrumpido durante la noche.



### **Prevención de las irritaciones cutáneas:**

Es frecuente que se produzcan irritaciones de la piel periestomal. La principal causa suele ser el contacto de ésta con la orina o las heces. Por ello es muy importante que el dispositivo selle bien el estoma para impedir filtraciones de efluente entre el dispositivo y la piel. Durante los primeros meses el diámetro del estoma se irá reduciendo por lo que conviene ir reduciendo a la vez el diámetro del dispositivo para que nunca quede piel al aire.

La irritación también puede deberse a que la retirada del adhesivo se realiza de manera brusca. Recuerde que esta operación se tiene que hacer muy despacio, debiendo sujetar siempre la piel periestomal con la otra mano.

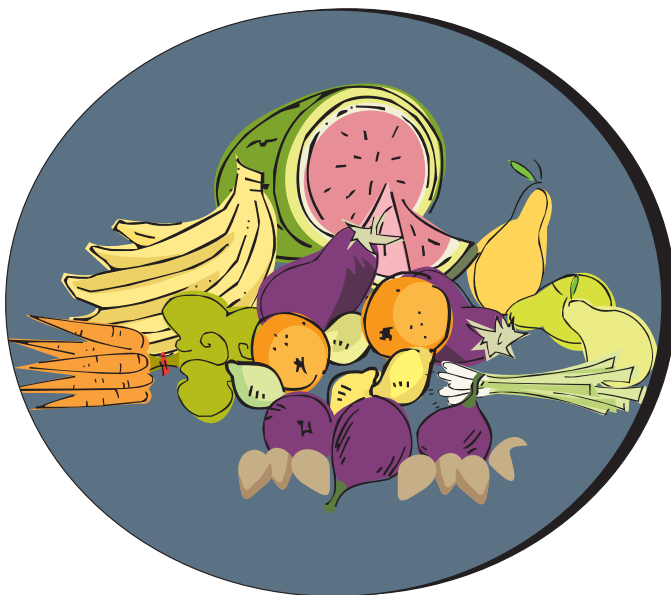
Generalmente, las irritaciones leves suelen remitir cuando se corrige la causa que las originó sin ser necesario ningún tratamiento adicional. En caso de que la irritación persista, debe consultar con un profesional sanitario.

### 3. Consejos Dietéticos

Las personas ostomizadas no tienen porque seguir una dieta especial, sino que como cualquier otra persona deben llevar una dieta equilibrada que incorpore todos los principios minerales, nutrientes y vitaminas necesarios para el organismo.

Algunos consejos dietéticos para personas ostomizadas son:

- Masticar bien los alimentos.
- Tomar al menos tres comidas al día.
- Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Evitar aumentos excesivos de peso que puedan dificultar la aplicación de los dispositivos.



Las personas con **ostomías digestivas**, es importante que incorporen una dieta pobre en residuos (pobre en frutas y verduras ricas en fibra) durante los primeros días después de la operación para posteriormente, ir ingiriendo todo tipo de alimentos poco a poco comprobando su tolerancia.

En el caso de que Ud. tuviera diarrea, estreñimiento o flatulencias, deberá controlar su alimentación, por lo que le recomendamos algunos alimentos que podrá ingerir en cada una de las situaciones:

- En caso de diarrea, le recomendamos que ingiera alimentos como patata, arroz, pasta, plátano, manzana rallada y abundante líquido pudiendo ser agua, zumos..
- En caso de estreñimiento debe ingerir alimentos ricos en fibra como por ejemplo ensaladas, zumos, frutas, pan integral, legumbres, frutos secos..
- En caso de flatulencias y malos olores debe evitar ingerir algunos alimentos como col, legumbres, cebolla, espárragos... Le recomendamos que ingiera infusiones de anís verde e hinojo.

En el caso de personas con **ostomías urinarias** es recomendable que ingieran alimentos ricos en vitamina C como naranjas, fresas, piña, verduras de hojas frescas, kiwis... ya que la vitamina C produce orinas ácidas que disminuyen la posibilidad de infección y mal olor en la orina.

## 4. Vida Social

Una de las principales preocupaciones de las personas ostomizadas es el posible cambio en su estilo de vida. Ud. deberá incorporar modificaciones en su higiene personal, debiendo utilizar los dispositivos correspondientes, pero al margen de este cambio, su vida no tiene por que variar por la presencia del estoma. Es muy importante que alcance cuanto antes seguridad y manejo en el cuidado de su estoma, ya que esto le ayudará a reincorporarse a su vida social.



Ud. podrá continuar con sus aficiones, y podrá realizar viajes, deportes... y aquellas actividades que sean de su interés, ya que la ostomía no limitará su movilidad. Lo único que deberá tener en cuenta es llevar siempre material de repuesto para evitar situaciones inesperadas.

Es muy importante que tenga presente que la ostomía es una alteración física que no condiciona su personalidad y que su familia y personas más allegadas así lo entiendan y le apoyen.

