



# Guía de Recomendaciones al Paciente

Calidad Sanitaria  
☆☆☆☆



# Ostomías



Nuestra guía  
es tu Salud



SaludMadrid



## ¿QUE ES UNA OSTOMÍA?

---

- Acaban de realizarle una intervención quirúrgica, en la que el cirujano le ha realizado un orificio en el abdomen que se llama estoma, por el cual las heces u orina van a salir espontáneamente, sin control, por lo que necesitará un dispositivo (bolsa) para su recogida.

### **Estoma, significa abertura o boca.**

- Un estoma o una ostomía es la salida artificial de un órgano (aparato digestivo o urinario) a la pared abdominal para facilitar la salida al exterior de los productos de desecho de nuestro organismo. Se realiza cuando nuestro intestino o nuestra vejiga enferman y es necesario eliminarlos en su totalidad o en parte.



## TIPOS DE OSTOMÍAS

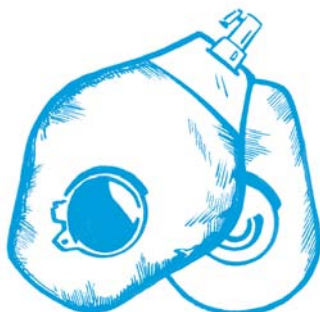
---

- **COLOSTOMIA:** Exteriorización del Colon (intestino grueso) a la pared abdominal.
- **ILEOSTOMÍA:** Exteriorización del Ileon (intestino delgado) a la pared abdominal.
- **UROSTOMÍA:** Exteriorización del flujo de orina a la pared abdominal eliminando su paso por la vejiga

## TIPOS DE DISPOSITIVOS

---

- **BOLSA DE UNA PIEZA:** Abierta, cerrada y con grifo.
- **BOLSA DE DOS PIEZAS:** Abierta, cerrada y con grifo.
- **DISPOSITIVOS PARA LA CONTINENCIA EN COLOSTOMÍAS CON HECE SÓLIDAS:** Irrigador y Obturador (tapón)



## ELECCIÓN DEL DISPOSITIVO

---

- Como norma general, debe tener en cuenta:
  - El tamaño y forma del estoma.
  - La consistencia de las heces (sólidas, pastosas, semilíquidas o líquidas).
  - Las veces que necesita cambiarse.
  - La estructura de su abdomen, es decir si el estoma se sitúa en un pliegue o en una prominencia ósea (según tenga más o menos peso).
  - La habilidad y destreza de sus manos para poder manejar el dispositivo.

## RECOMENDACIONES GENERALES

---

- Vigile el color del estoma. Debe ser sonrosado, al igual que el interior de la boca.
- Vigile el tamaño del estoma. Puede cambiar después de cierto tiempo de la intervención.
- Vigile la piel de alrededor del estoma. Debe mantenerse seca e íntegra.

## CUIDADOS DEL ESTOMA

---

- La higiene y cuidados del estoma forma parte de su aseo personal diario. Por esto debe realizar usted mismo esta tarea lo antes posible, es decir practicar sus AUTOCUIDADOS

**No trate su estoma como si fuera una herida.**



### **Materiales necesarios**

- Agua del grifo templada.
- Esponja suave.
- Jabón neutro.
- Toalla suave, papel de celulosa.
- Espejo si fuera necesario, para verse el estoma.
- Tijeras curvas, si utiliza un dispositivo (bolsa) recortable.

- Dispositivo (bolsa) de recambio.
- Bolsa de plástico para desechar el material sucio.

### Como realizar la higiene del estoma:

- Despegue el adhesivo de arriba hacia abajo con suavidad, hasta desprender completamente el dispositivo. **EVITE TIRONES.**
- Retire los restos de heces ayudándose con papel de celulosa.
- Limpie su estoma y la piel de alrededor con la esponja enjabonada.
- **NO SE ALARME SI SU ESTOMA SANGRA DURANTE LA HIGIENE** (puede suceder). Limpie suavemente, si persiste sangrado, presione ligeramente con la esponja humedecida en agua fría.
- Aclare y **SEQUE** la piel con toalla suave, a pequeños toques, **EVITANDO FROTAR**

### Como se coloca el dispositivo:

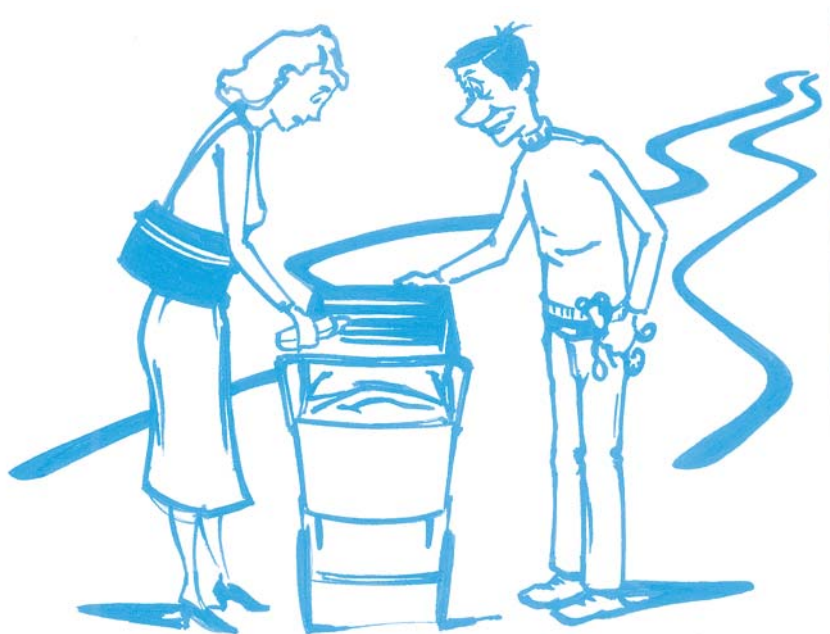
- Mida el diámetro de su estoma con las guías de medidas. Elija el diámetro adecuado con el fin de no dejar piel al descubierto.
- El ajuste es correcto cuando existan 1 o 2 mm entre el estoma y el diámetro del dispositivo.
- **Si su dispositivo es de una pieza**, colóquelo de abajo hacia arriba, ajustando el borde inferior del orificio de la bolsa con la base del estoma, presione suavemente con el dedo alrededor, con movimientos circulares para facilitar su adherencia y evitar pliegues o arrugas.
- **Si su dispositivo es de dos piezas**, coloque primero la placa adhesiva cuyo orificio tendrá la forma y tamaño del estoma, céntrela al mismo, presione suavemente con el dedo alrededor, con movimientos circulares para facilitar su adherencia y evitar pliegues o arrugas.
- Adapte la bolsa al aro de la placa adhesiva, bien presionando o pegando dependiendo del sistema.
- Compruebe su perfecto acoplamiento con un leve tirón de la bolsa.

## TENGO UN ESTOMA ¿Y AHORA QUE HARÉ?

---

- Su vida familiar no tiene porqué sufrir modificaciones. La adaptación debe ser afrontada por usted y su familia, compartiendo situaciones como la higiene, cambio de dispositivo..., esto se consigue a través de la comunicación, confianza y dialogo con las personas allegadas.
- Podrá realizar actividades, de pareja, laborales y de ocio, teniendo en cuenta algunas recomendaciones como:
- Trate de volver lo antes posible a su vida habitual.
  - Si existe vello alrededor del estoma, recórtelo periódicamente.
  - Evite aplicar cremas o aceites que dificulten la adherencia del dispositivo.
  - Puede ducharse o bañarse con o sin bolsa.
  - Tenga los dispositivos en lugar seco, lejos de zonas de calor y humedad.
  - Al salir de casa lleve material necesario para poder cambiarse, si realiza un viaje, llévelo en su equipaje de mano.
  - Evite el sobrepeso y realizar esfuerzos abdominales.
  - Puede utilizar cualquier tipo de ropa, evitando las prendas muy ajustadas.
  - Puede realizar deportes, evitando los que puedan dañar la zona del estoma (como kárate, boxeo...).
  - En la playa o piscina báñese siempre con bolsa, para evitar posibles fugas tape el filtro.

- El ejercicio diario es saludable. Pasee, diviértase, realice sus actividades favoritas...



Contacte con su enfermera/o Experto en Estomaterapia, o enfermera/o de Atención Primaria después del alta, aportando su informe de alta hospitalaria. Ellos le ayudaran y orientaran y aclararan sus dudas para que usted consiga una buena calidad de vida.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS  
DISPONE DEL SIGUIENTE TELEFONO:**

