

- Dermatitis de cualquier tipo (*irritativa* por derrame de heces, *mecánica* por retirar el disco repetidas veces o de manera brusca, *alérgica* por alergia a algún componente del disco o la bolsa, *micótica* por hongos...).

La Alimentación

Es aconsejable la consulta post-intervención con el servicio de Nutrición para que le proporcione unas reglas básicas de alimentación.

En principio la persona ostomizada puede tomar cualquier tipo de alimento, tan sólo puede ser necesario tomarse algo de tiempo para descubrir lo que mejor le sienta a cada uno.

Existen algunas normas generales que personas con estoma encuentran útiles:

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

Como obtener los dispositivos

Lo dispositivos para ostomías se dispensan en las Farmacias mediante la receta correspondiente.

Son considerados "Efectos y accesorios" y en su mayoría están cubiertos por la Seguridad Social.

TELEFONOS DE INTERÉS

Asociación Española de Ostomizados	91 308 41 86
C/ General Martínez Campos, 42 dpdo., 4.º 28010 MADRID	
Asociación de Ostomizados de Madrid.....	605 41 22 03
Centro Multifuncional "La Rambla", Despacho 3.1 Avenida de los Príncipes de España s/n, 28823 Coslada, MADRID www.asociaciondeostomizados.com	
CONVATEC	900 30 40 50 www.convatec.es
COLOPLAST.....	900 21 04 74 www.coloplast.es
HOLLISTER.....	900 21 09 47 www.hollister.com/spain/

GUIA DE CUIDADOS PARA PACIENTES OSTOMIZADOS



CUIDADOS DEL ESTOMA

Normas de higiene

Un buen cuidado de la piel de alrededor del estoma es la mejor garantía de bienestar, de seguridad y calidad de vida. Para mantener la piel en un estado saludable es fundamental realizar una higiene correcta. Sólo debe utilizar agua y jabón y a continuación se debe secar con una toalla a toquecitos evitando frotar bruscamente. Una vez que la piel esté bien limpia y seca, aplicar la bolsa.

Consejos

- La ducha puede realizarse con bolsa o sin bolsa (en los dispositivos de 2 piezas no ducharse con el disco y sin bolsa pues se filtraría el agua). Es conveniente probar ambas posibilidades y hacerlo de la manera que resulte más cómodo.
 - No utilizar desinfectantes para la limpieza del estoma.
 - No secar la piel con secador.
 - Si existiera vello alrededor del estoma, cortar con tijeras, no usar maquinilla.
 - Es fundamental ajustar perfectamente el adhesivo al estoma sin dejar nada de piel al aire.
- Recuerde:** si deja piel al descubierto, esta se irritará por el contacto con las heces.

Durante los primeros meses el estoma se irá reduciendo de tamaño por el proceso de cicatrización, por lo que conviene ir reduciendo paralelamente el diámetro del adhesivo.



COLOCACION Y RETIRADA DE LA BOLSA

Bolsa de 1 pieza

1. COLOCACIÓN:

- Primero se debe medir el diámetro exacto del estoma.
- A continuación se debe recortar el adhesivo al diámetro del estoma para que quede lo más ajustado posible.
- Retirar el papel protector que protege el adhesivo.
- Seguidamente adherirlo cuidadosamente sobre la piel. Es mejor si se hace empezando de abajo a arriba.
- Mantener la mano encima del adhesivo durante unos segundos ya que con el calor de la mano el adhesivo se pega mejor.
- Los cambios de la bolsa de 1 pieza se realizan al menos 1 vez al día.

2. RETIRADA:

- Para retirar el adhesivo de la piel, hay que hacerlo lentamente, despegando de arriba hacia abajo y sujetando la piel con la otra mano.



Bolsa de 2 piezas

1. COLOCACIÓN:

- Medir el diámetro exacto del estoma y recortar el disco adhesivo a esa medida.
- Seguidamente retirar el papel protector y pegar el adhesivo del disco a la piel.

- A continuación quitar el papel protector de la bolsa y pegar sobre la lámina transparente del disco de abajo hacia arriba.

- El disco ha de cambiarse cada 3 días y la bolsa al menos 1 vez al día.

2. CAMBIO DE BOLSA:

- Sujetar la lámina transparente de fijación del disco, mientras se retira la bolsa de arriba hacia abajo.

- Colocar otra bolsa sobre el mismo disco.

3. RETIRADA:

- Para retirar el disco, hay que hacerlo lentamente de arriba hacia abajo sujetando la piel con la otra mano.

Cómo desechar los dispositivos

Las bolsas no deben tirarse al WC. Tirar a la basura habiéndolas puesto previamente en otra bolsa bien cerrada.

Cuidados de la piel

• Uso de polvos

Se utilizarán sobre irritaciones para disminuir la humedad y facilitar que pegue el disco. Se echa sobre la zona irritada y se esparce alrededor del estoma con una gasa/toalla seca para retirar los restos.

• Uso de pasta

Se aplica para rellenar pliegues, en casos de desnivel entre piel y estoma, y para favorecer el sellado entre disco y piel, alrededor del estoma.

Filtro anti-olor

Son filtros presentes en las bolsas que facilitan la salida de los gases y los inodorizan.

Si se va a duchar con la bolsa y luego no se la va a cambiar, necesitará ponerse una pegatina (vienen junto con las bolsas y discos) sobre el filtro para que éste no se moje y deje de funcionar.

Complicaciones

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

- Su estoma presente un color azulado (*necrosis*: señal de que el estoma tiene un aporte insuficiente de oxígeno)
- Si entre su estoma y la piel hay un "hueco" (*dehiscencia de suturas*: se han soltado los puntos de unión entre estoma y piel)
- Sangrado abundante (*hemorragia*: pérdida de sangre debida a la lesión de un vaso, por una úlcera en la mucosa del estomago en la sutura del intestino a la pared)
- Infección alrededor de la ostomía (*abscesos-infección periestomal*: cuadro típico inflamatorio con calor, enrojecimiento y supuración alrededor del estoma).