

# Cuidado de rutina de su ostomía

Sugerencias para el cuidado de una ostomía

## Sugerencias de cuidado de la bolsa

- Prepare el nuevo sistema de bolsa antes de quitarse su bolsa usada.
- Vacíe la bolsa cuando esté llena de desecho o gas a 1/3 o 1/2 de la capacidad. No permita que la bolsa se llene demasiado.
- Vacíe la bolsa antes de actividades y antes de dormir.
- Si nota que hay mucho gas en la bolsa (colostomía o ileostomía), tal vez quiera considerar una bolsa con filtro.
- La mejor hora para el cambio del sistema de bolsa es por la mañana, antes de comer o beber.
- Después de aplicar la barrera cutánea (parche), presiónela suavemente contra la piel durante unos 30 a 60 segundos. El calor y presión ayudarán al contacto inicial.
- Si usa un sistema de bolsa de dos piezas, intente poner la barrera cutánea (parche) en forma de diamante sobre el cuerpo para obtener un ajuste más liso.



## Sugerencias para el cuidado de la piel

- Recuerde que para cuidar la piel alrededor de la estoma, menos es mejor.
- Para la mayoría de las personas, es suficiente usar agua para limpiar la piel. Recuerde lavarse las manos después de cambiar o vaciar la bolsa.
- Si necesita jabón, use un jabón suave, sin lociones o cremas que pudieran dejar residuos en la piel. Podrían interferir con el adhesivo.
- Usando las toallitas de preparación en la piel debajo de las barreras cutáneas (parches) que contienen adhesivo para uso prolongado pueden reducir el tiempo de uso.
- Si utiliza una toallita especial para remover el adhesivo, lávese la piel con agua y jabón. Enjuague y seque bien antes de aplicar la nueva barrera cutánea (parche).
- NO se recomiendan para el cuidado de la piel alrededor de la estoma: jabones con lociones, cremas, lociones, talcos, toallas húmedas para bebés, alcohol isopropílico, ungüentos o medicamentos con esteroides.
- Ninguna irritación de la piel es “normal”. Si descubre que tiene la piel roja, agrietada o irritada, busca la ayuda de un profesional de salud calificado, como una enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia (WOC).



## Sugerencias de cuidado diario

- Cambie la bolsa en forma rutinaria, antes de que tenga fugas. Se sentirá más cómodo con este proceso cuando sepa qué es lo mejor para usted.
- Los cambios dos veces por semana se consideran usuales. Siete días es el máximo tiempo recomendado para usar una barrera cutánea (parche).
- Si el tiempo de uso de la barrera cutánea (parche) se hace errático o impredecible, consulte con su enfermera especializada en ostomías.



Attention to Detail. Attention to Life.

- El tiempo de uso de la bolsa puede disminuir en las temporadas de calor, cuando suda más, o en períodos de mayor actividad. Esto es normal, trate de planear apropiadamente.
- Si saldrá de viaje, planifique lo que necesitará. Algunas recomendaciones son: lleve suministros extra, lleve los productos de ostomía en el equipaje de mano en los viajes por avión, corte las barreras cutáneas antes de salir para que no tenga que subir tijeras al avión, y obtenga una identificación de viaje que explique por qué necesita suministros específicos al viajar.
- Puede ducharse o bañarse con la bolsa.
- Si utiliza un sistema de bolsa de dos piezas, mantenga la bolsa colocada durante la ducha. Para algunas personas es mas conveniente tener una bolsa para la ducha, de manera que la bolsa que usan se mantenga seca.
- No es necesario enjuagar el interior de la bolsa al vaciarla. Un desodorante lubricante puede facilitar el vaciado. No ponga aceites o aerosol antiadherente para cocinar en el interior de la bolsa de ostomía.
- Guarde los suministros en un lugar fresco y seco.
- Se recomienda ver su enfermera especializada en heridas, ostomías y contención en forma regular.

## Términos usuales

- **Filtro:** Permite que escape el gas de la bolsa y absorbe el olor. Es una opción disponible en bolsas cerradas o drenables.
- **Bolsa:** Bolsa que colecta lo que sale del estoma. Hay bolsas con drenaje, cerradas y de urostomía, dependiente del tipo de ostomía que tenga.
- **Sistema de bolsa:** Consiste en la barrera cutánea (parche) y la bolsa. Las opciones son un sistema de bolsa de una pieza, o un sistema de bolsa de dos piezas. Un borde de cinta integrado alrededor de la barrera cutánea provee seguridad adicional.
- **Barrera cutánea:** La parte del sistema de bolsa que se ajusta alrededor del estoma. Protege la piel y mantiene el sistema de bolsa en su sitio. También se conoce como parche.
- **Tiempo de uso:** El tiempo que puede usarse un sistema de bolsa antes que comience a fallar. Los tiempos de uso varían, pero deben ser bastante uniformes para cada persona.
- **Enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia (WOC, por su sigla en inglés):** Enfermera con educación adicional que se especializa en el cuidado de ostomías. También se le conoce como enfermera de terapia enterostomal (ET, por su sigla en inglés).

Si tiene preguntas adicionales o si requiere ayuda con su producto o para localizar a un proveedor o especialista en ostomías, llame a Hollister al **1.888.740.8999**.

Para ayuda a adaptarse a su nueva vida con una ostomía, comuníquese con uno de nuestros coordinadores de Secure Start al **1.888.808.7456**.

Si desea obtener información adicional sobre productos, visite [www.hollister.com](http://www.hollister.com).

## Otras recomendaciones de mi profesional médico:

---



---



---



---



---



**Hollister Incorporated**  
2000 Hollister Drive  
Libertyville, IL 60048  
1.888.740.8999

Distribuido en Canadá por  
**Hollister Limited**  
95 Mary Street  
Aurora, Ontario L4G 1G3  
1.800.263.7400

Hollister y el logotipo, así como la frase "Attention to Detail. Attention to Life.", son marcas comerciales de Hollister Incorporated. Secure Start es una marca de servicio de Hollister Incorporated.

©2009 Hollister Incorporated.  
910800-809

[www.hollister.com](http://www.hollister.com)