

# Guía nutricional para ileostomía

## Información general

Una vez que se haya recuperado de la cirugía, debería poder volver a su dieta habitual, a menos que se le indique lo contrario. Seguir una dieta equilibrada es importante para la salud. Debe comer lentamente y masticar bien los alimentos. Agregue alimentos gradualmente a la dieta para ver cómo los tolera su nuevo sistema.

## Deshidratación

Si tiene un volumen alto de descarga (diarrea) de la ileostomía y/o vómitos, puede producirse deshidratación. Los síntomas de deshidratación incluyen lo siguiente:

- Sed
- Boca seca
- Orina oscura o menor cantidad de orina
- Calambres musculares y/o abdominales
- Debilidad, letargo o sensación de desmayo

Probablemente deba beber más líquido que la mayoría de las personas, especialmente cuando esté activo y transpirando. Una buena regla general para recordar es beber un vaso de líquido siempre que vacíe su bolsa.

## Diarrea

La consistencia de la descarga, blanda o espesa, dependerá de lo que coma y de la manera en que su cuerpo procese los alimentos. Si su descarga se vuelve principalmente líquida y hay un aumento marcado del volumen, puede ser que tenga diarrea. Esta puede estar relacionada con los alimentos, los medicamentos o una gastroenteritis. Mientras tiene diarrea, debe beber más líquido para prevenir la deshidratación, evitar los alimentos y las bebidas que pueden producir heces blandas y vaciar su bolsa con mayor frecuencia.

## Obstrucción de alimentos

La presencia de calambres o dolor abdominal junto con diarrea líquida o ausencia de descarga puede indicar una obstrucción de alimentos u obstrucción intestinal. Esto puede ocurrir cuando se dificulta el paso de alimentos con alto contenido de fibra por el intestino y la salida por el estoma. El riesgo de obstrucción de alimentos puede minimizarse si se reducen los alimentos con alto contenido de fibra, se mastican bien los alimentos y se bebe líquidos. Su cirujano puede recomendarle comer solo frutas y vegetales cocidos (no crudos) durante alrededor de seis a ocho semanas después de la cirugía. Esto le da tiempo al cuerpo para adaptarse a los cambios en la digestión. Nota: Si no tiene descargas y tiene vómitos, es importante que consulte con su profesional de la salud o busque atención en una sala de emergencias.

## Gases

A medida que sus intestinos comienzan a funcionar después de la cirugía, es normal notar gases en la bolsa. Los gases pueden ser el resultado de la digestión normal de los alimentos y líquidos que consume y el aire que traga. Fumar, mascar goma de mascar y masticar con la boca abierta pueden aumentar la cantidad de aire que traga. Si le preocupa la presencia de gases en su bolsa, puede considerar la opción de usar una bolsa con filtro integrado.

## Olor

El olor es una preocupación para la mayoría de las personas que tienen cirugía de ostomía. Algunos alimentos y suplementos nutricionales afectan el olor de la descarga. Las bolsas de ileostomía actuales se fabrican con una película protectora contra olores. Existen desodorantes de bolsa y desodorantes lubricantes que pueden ayudar a neutralizar el olor cuando vacía la bolsa. Si nota olor en cualquier otro momento, verifique el sellado de la bolsa para detectar fugas.



# Guía nutricional para ileostomía

## Medicamentos

Algunos medicamentos y suplementos nutricionales pueden cambiar el color, el olor o la consistencia de la descarga. Incluso los medicamentos de venta libre, como los antiácidos, pueden producir cambios. Es posible que algunos medicamentos, como los comprimidos de acción prolongada, de liberación prolongada o con recubrimiento entérico, no se absorban efectivamente. No triture los medicamentos sin la aprobación de un farmacéutico y nunca tome laxantes. Antes de agregar o suspender cualquier medicamento, es una buena idea que consulte con su profesional de la salud o farmacéutico.



<b>Alimentos y líquidos que pueden ayudar a reemplazar los electrolitos perdidos</b>	Bebidas deportivas, bananas, caldos (como consomé de pollo o carne), papas, tomates, galletas
<b>Alimentos que pueden ayudar a endurecer la descarga blanda</b>	Puré de manzana, bananas, queso, fideos (cocidos), galletas saladas, arroz blanco, tostadas de pan blanco, malvaviscos
<b>Alimentos que contribuyen a la obstrucción de alimentos</b>	Apio, maíz, coco, frutas desecadas, palomitas de maíz, vegetales chinos, nueces, hongos, uvas y pasas de uva
<b>Alimentos y líquidos que aumentan los gases intestinales</b>	Frijoles, cerveza, bebidas carbonatadas, brócoli, repollitos de Bruselas, repollo, cebollas, pepinos
<b>Alimentos que pueden aumentar el olor de la descarga</b>	Espárragos, brócoli, repollitos de Bruselas, repollo, coliflor, huevos, pescado, ajo, cebolla, algunas especias

## Otras recomendaciones del profesional de la salud:

---



---



---

Para solicitar una muestra, si tiene consultas sobre el producto o preguntas clínicas específicas, llame al **1.888.808.7456** si se encuentra en EE. UU. En Canadá, llame al **1.800.263.7400**.

Se recomienda hacer un seguimiento de rutina con un profesional de la salud.

Antes de usar productos o accesorios de ostomía, asegúrese de haber leído todas las etiquetas y los prospectos del producto para conocer sus indicaciones, contraindicaciones, peligros, advertencias, precauciones e instrucciones de uso.

Referencia:

J.E. Carmel, J.C. Colwell, M.T. Goldberg (Eds.), *WOCN Society Core Curriculum Ostomy Management* (pp.136-144). Filadelfia: Wolters Kluwer.



**Hollister Incorporated**  
2000 Hollister Drive  
Libertyville, Illinois 60048  
1.800.323.4060

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

**Hollister Limited**  
95 Mary Street  
Aurora, Ontario L4G 1G3  
1.800.263.7400