



Pautas de cuidado de un ser querido

con ostomía



Ostomy Care
Healthy skin. Positive outcomes.



El cuidado de su ser querido puede ser un desafío físico y emocional y, al mismo tiempo, gratificante. En el inicio del manual se incluye información básica sobre la ostomía y luego se abarcan otras inquietudes importantes que puede tener.



Índice

- 2 ¿Por qué se realiza la ostomía?
- 3 Nociones básicas
- 3 La salud de la piel periestomal
- 4 Tipos de ostomías
- 5 Una explicación sobre los sistemas de bolsa
- 6 Cuidado de la ostomía
- 6 Consejos básicos
- 8 Suministro de productos para la ostomía
- 9 Servicios de Hollister Secure Start
- 10 Consultas con el equipo de atención de la salud
- 11 Preparación
- 13 Sus responsabilidades como cuidador
- 14 Cómo afrontar los efectos emocionales de una ostomía
- 15 Consejos para brindar apoyo emocional
- 16 Cuidados personales
- 17 Autoestima e intimidad
- 18 Grupos de apoyo para personas con ostomía
- 18 Apoyo en línea
- 19 Cómo adaptarse a lo nuevo
- 20 Recursos
- 21 Glosario

Le brindaremos consejos sobre cómo comunicarse con el equipo de atención de la salud, y cómo brindar apoyo emocional a su ser querido y asegurarse de cuidarse durante este proceso.

Al final del manual se incluye un glosario que lo ayudará a entender algunos términos que quizás no conozca.



¿Por qué

se realiza la ostomía?

Las enfermedades, los defectos o los traumatismos a nivel intestinal (colon o intestinos) o de la vejiga son los principales motivos por los cuales una persona puede necesitar una ostomía que la ayudará a evacuar las heces y la orina del cuerpo.

Asimismo, existen diferentes tipos de ostomías. El profesional de atención de la salud le explicará a qué cirugía se someterá o se ha sometido su ser querido.

Para obtener detalles más específicos sobre los cuidados de la ostomía, puede consultar otros recursos que se detallan en la página 20 de este manual. Debe consultar con el cirujano o el enfermero WOC/ET que se especializa en el cuidado de personas con ostomías.

Nociones básicas

Una ostomía (estoma) es una abertura que se realiza por medio de una cirugía en el abdomen y permite la expulsión de orina y heces del cuerpo.

Después de la cirugía, el estoma puede presentar hinchazón. Pueden pasar varias semanas o meses para que el estoma se encoja hasta adoptar su tamaño permanente. Si bien el estoma puede presentar una variedad de tamaños y formas, un estoma sano:

- Es rosado o rojo y ligeramente húmedo.
- No causa dolor.
- Sangra con facilidad si se lo frota o golpea (por ejemplo, cuando se lo lava), situación que debe resolverse rápidamente. Si el sangrado continúa, comuníquese con un enfermero especialista en heridas (o lesiones), ostomía, continencia/terapia enterostomal (WOC/ET) o con el profesional de la salud.



Ya sea que el estoma sea grande o pequeño, que sobresalga o esté liso al nivel de la piel, el drenaje debe vaciarse en la bolsa sin que haya filtración por debajo de la barrera de protección cutánea. Si la descarga que sale del estoma es sanguinolenta, debe comunicarse con el enfermero WOC/ET o el profesional de la salud.

La salud de la piel periestomal

La piel que rodea al estoma se llama “piel periestomal”. Acostúmbrese a limpiar la piel periestomal cada vez que cambia la barrera. Cuando se trata del cuidado de la piel que rodea al estoma, cuanto menos, mejor. En la mayoría de los casos, solo es necesario limpiar la piel con agua.

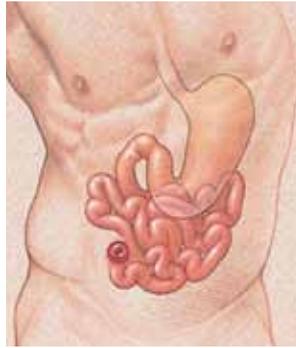
La piel periestomal debería estar intacta, sin irritación, erupción ni enrojecimiento. Debe verse más o menos igual a la piel de cualquier otra parte del cuerpo. Una barrera de protección cutánea que encaje correctamente y la correcta formulación de la barrera ayudarán a proteger la piel para que no se irrite a causa del drenaje del estoma.

Si nota piel enrojecida, agrietada o húmeda alrededor del estoma, solicite la ayuda de un enfermero WOC/ET o de un profesional de la salud. Asegúrese de revisar su piel periestomal periódicamente para confirmar que esté sana y para abordar cualquier problema oportunamente.

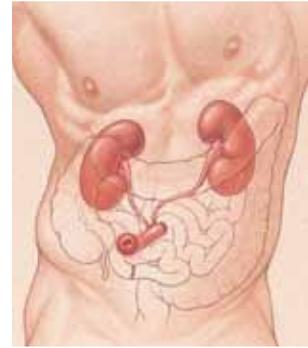
Tipos de ostomías



Una colostomía es una abertura que se realiza por medio de una cirugía en el intestino grueso o colon.



Una ileostomía es una abertura que se realiza por medio de una cirugía en el íleon o el intestino delgado.



Una urostomía es una abertura que se realiza por medio de una cirugía y permite drenar la orina.

El sistema de bolsa se utiliza para recoger las heces o la orina, y consiste de dos partes principales: la barrera de protección cutánea y la bolsa.

La barrera de protección cutánea es la porción del sistema de bolsa que entra en contacto directo con el contorno del estoma. Protege la piel y mantiene el sistema de bolsa en su lugar. La bolsa recoge la descarga (heces u orina) del estoma. El tipo de bolsa puede ser drenable, cerrada y de urostomía, según el tipo de ostomía.

En las colostomías o ileostomías, se utiliza una bolsa drenable o cerrada para recoger las heces. En las urostomías, se utiliza una bolsa con una válvula de drenaje que recoge la orina.

CONSEJO

El término “enfermero WOC/ET” se refiere a un miembro del personal de enfermería que se especializa en el cuidado de heridas (o lesiones), ostomía y continencia. Esta persona puede formar parte de su equipo de atención de la salud y está exclusivamente cualificada para ofrecerle el apoyo y la información que usted y sus seres queridos necesiten antes y después de la cirugía de ostomía.

Una explicación sobre los sistemas de bolsa

Hay dos tipos de sistemas de bolsas:

Sistema de bolsa de dos piezas

En este tipo de sistema, la barrera de protección cutánea y la bolsa son dos piezas separadas y el anillo plástico que se usa para conectar las dos partes se llama “brida”.

Sistema de bolsa de una pieza

En este tipo de sistema, la barrera de protección cutánea y la bolsa integran una unidad.

Con frecuencia, el sistema de bolsa que se elige para usar en el hospital es básico. Una vez en casa, puede probar diferentes sistemas de bolsa a fin de encontrar el que le resulte más conveniente.

Para obtener más información sobre los diferentes tipos de ostomías, sus cuidados y los sistemas de bolsas, lea los recursos que se detallan en la página 20 y consulte con el enfermero WOC/ET o el profesional de la salud.





Cuidado de

la ostomía

Usted o su ser querido deberán aprender diversas técnicas de manipulación de la ostomía en casa. Conversen sobre las técnicas que observarán o ayudarán a realizar después de aprender más.

Consejos básicos

Consejos para cambiar el sistema de bolsa

- Cambie la barrera de protección cutánea periódicamente. Este procedimiento se tornará más sencillo y cómodo a medida que conozca lo que funciona más adecuadamente.
 - El tiempo de uso depende de las preferencias personales y las características del estoma; la duración normal es de tres a cuatro días.
 - Si la duración se vuelve inconstante o impredecible, consulte con un enfermero WOC/ET.
 - La duración de las barreras de protección cutánea puede reducirse en climas cálidos o en épocas de mayor actividad, cuando aumenta la transpiración.
- El mejor momento para cambiar su sistema de bolsa es en la mañana, antes de comer o beber.
- Prepare el sistema de bolsa nuevo antes de quitar el sistema utilizado.

Cómo colocar la barrera de protección cutánea

1. Mida el estoma utilizando la guía de medición de estomas antes de cada aplicación de la barrera de protección.
2. Verifique que la piel periestomal esté limpia y seca antes de aplicar la barrera de protección cutánea. No aplique humectantes en la zona del estoma.
3. Aplique la barrera de protección cutánea asegurándose de que encaje en el punto de contacto entre la piel y el estoma.
 - Si su ser querido usa un sistema de bolsa de dos piezas, pruebe colocar la barrera de protección cutánea en forma de diamante para un mejor ajuste.
4. Aplique una presión leve a la barrera cutánea alrededor de un minuto para lograr una mejor adherencia.
5. Compruebe que no se vea la piel entre la barrera cutánea y el estoma para evitar fugas e irritación de la piel.



Cómo vaciar la bolsa

- Vacíe la bolsa cuando se haya llenado de materia fecal o gases en un tercio o la mitad de su capacidad. No permita que la bolsa se sobrecargue. Vacíe la bolsa antes de hacer actividades y antes de acostarse.
- Al vaciar la bolsa, no hace falta enjuagarla. El vaciado puede facilitarse si usa desodorante lubricante para el estoma. No ponga aceite líquido ni en aerosol en la bolsa de ostomía.
- Si nota un exceso de gases en la bolsa (de colostomía o ileostomía) puede considerar la opción de una bolsa con filtro.

Planificación del regreso a casa

Si desea aprender estas técnicas antes del alta hospitalaria de su ser querido, debe programar una o más clases con el enfermero WOC/ET. Dado que el tiempo de recuperación en el hospital generalmente es breve, planifique las clases tan pronto como pueda.

Muchas personas están a su disposición para ayudarlo a usted y a su ser querido a medida que planifican el regreso a casa. El enfermero WOC/ET se especializa en el cuidado de la ostomía y puede resultar de gran ayuda. Además, el administrador de casos o el encargado de planificación de altas pueden ayudarlo en la transición del hospital a su hogar. Cuando esté en su casa, es posible que un enfermero lo visite para ayudarlo a afianzar los conocimientos sobre las técnicas de cuidado de la ostomía que aprendió en el hospital. Comience a planificar desde el momento en que su ser querido ingrese al hospital de manera tal que pueda coordinar los trámites correspondientes.

CONSEJOS

- **Guarde los suministros de repuesto en un lugar fresco y seco.**
- **Se recomienda hacer un seguimiento de rutina con un enfermero WOC/ET.**

Suministro de productos para la ostomía

Una vez establecido el ajuste correcto del producto, debe hallar un proveedor que le ofrezca un suministro continuo de productos para ostomía. Hay varias cosas que deben tenerse en cuenta al elegir un proveedor:

- ¿Prefiere trabajar con un proveedor de equipos médicos duraderos (DME) nacional o regional que le envíe los suministros por correo postal o recoger los suministros en una farmacia o de un proveedor de DME local?
- ¿Puede el proveedor facturar al seguro dentro de la red de su ser querido con el fin de minimizar los gastos que deba hacer de su bolsillo?
- ¿Su ser querido ya tiene algún proveedor de DME que le provea otros dispositivos médicos que necesite?

Los productos para ostomía son artículos especializados que no se venden en todas las farmacias. Puede elegir una empresa a la cual le solicite el pedido por correo postal o comprar a través de un minorista local.

Muchos de los suministros para la ostomía están cubiertos por planes de seguros privados, beneficios para las fuerzas armadas, Medicare y Medicaid. Consulte con su agente de seguros cuál es el nivel de cobertura y si debe usar algún proveedor específico.

Servicios de Hollister Secure Start

Quizás tenga preguntas acerca de la ostomía de su ser querido y de cómo cuidar su estoma, pero no hay necesidad de que encuentre las respuestas por sí solo. Los servicios de Hollister Secure Start le ofrecen, de manera GRATUITA, un apoyo exclusivo en relación con la ostomía durante todo el tiempo que su ser querido lo necesite, independientemente de la marca de los productos que utilice.

Inscribirse es sencillo y, si lo hace, puede acceder de por vida a los servicios de Hollister Secure Start. Pida a su médico que lo ayude a inscribirse, o llame al 1.888.808.7456 para hablar con un miembro de nuestro equipo.

Así es como funciona:

Después de inscribirse, su ser querido recibirá un equipo de presentación que incluye un bolso de viaje, una guía para medir el estoma, espejo, tijeras y folletos informativos. Pondremos en contacto a su ser querido con un asesor exclusivo de servicio al consumidor, quien los guiará a través de ese kit de presentación y trabajará con usted para que reciba la atención que necesite, lo cual incluye ayuda para que pueda:

- encontrar los productos correctos;
- realizar los trámites para la cobertura del seguro;
- identificar las distintas opciones de proveedores del producto;
- acceder a un enfermero de ostomía por teléfono y obtener respuestas a preguntas sobre los productos clínicos;
- recibir información sobre los productos y capacitación específica sobre la afección;
- encontrar recursos locales.

El asesor de servicio al consumidor se acercará periódicamente para verificar que su ser querido esté bien y responder cualquier pregunta que tenga. Espere la primera llamada telefónica en el plazo de 72 horas a partir de la inscripción.

Si desea obtener más información sobre los servicios de Hollister Secure Start y las diferentes formas de apoyo para usted y su ser querido, llámenos al 1.888.808.7456 o visite www.securestartservices.com.



Consultas con el

equipo de atención de la salud

Es posible que se sienta cómodo, o no, hablando con el enfermero WOC/ET u otros profesionales de la salud de su ser querido. Tal vez le preocupe realizar preguntas tontas o no entender ni ser capaz de resolver lo que el profesional de la salud le dice.

Recuerde que es cuidador y que, como tal, desempeña una función importante en el equipo de atención de la salud. Infórmese sobre la afección de su ser querido y cómo comunicarse de manera efectiva con los profesionales de la salud. Si cuenta con la información adecuada, podrá ayudar a mitigar algunos de los miedos y ansiedades relacionados con la ostomía.

Preparación

¿No está seguro de las preguntas que debe realizar al equipo de atención de la salud?

Le ofrecemos algunas sugerencias:

- De ser posible, usted u otra persona deben acudir siempre con su ser querido a las visitas con el profesional de la salud o el enfermero WOC/ET. Cuando se sienta capacitado e informado sobre la afección y la cirugía, será más sencillo brindar información a otros familiares y amigos. Su ser querido debe informar al profesional de la salud que es posible que usted llame si surgen preguntas o inquietudes.
- Anote antes de cada visita las inquietudes más importantes y elabore una lista con las preguntas. Hable con otros familiares para saber qué les preocupa también. Estas son algunas de las preguntas más frecuentes que tal vez desee realizar:
 - ¿Qué es una ostomía?
 - ¿Qué tipo de cirugía se realizará? ¿Cuánto durará la cirugía?
 - ¿Qué debemos saber para cuidar la ostomía después del alta hospitalaria del ser querido?
 - ¿Mi ser querido debe realizar algún tipo de dieta especial debido a la ostomía?
 - ¿Qué impacto tendrá la cirugía en las actividades normales de mi ser querido, como el trabajo, los pasatiempos, el ejercicio o el baño?
 - ¿Podemos viajar? ¿Cuándo podemos comenzar a viajar nuevamente?
 - ¿La cirugía tendrá algún efecto en nuestra intimidad emocional o sexual?
 - ¿Se ofrecerá algún otro tipo de tratamiento? ¿El tratamiento tiene algún efecto secundario? De ser así, ¿cómo se pueden abordar?
 - ¿Qué síntomas indican que debo llamar al profesional de la salud o al enfermero WOC/ET?
 - ¿Qué se considera normal?

CONSEJO

Recuerde que forma parte del equipo de atención de la salud. Infórmese sobre la afección de su ser querido y cómo comunicarse de manera efectiva con los médicos. Los conocimientos y la información exacta pueden ser muy útiles para calmar miedos y ansiedades relacionados con la ostomía.

Cómo aprovechar al máximo la visita al equipo de atención de la salud

Al iniciar la consulta, informe al profesional de la salud que tiene algunas preguntas. Esto ayudará al profesional a planificar y disponer de tiempo suficiente para responder sus preguntas. Asegúrese de realizar las preguntas más importantes primero.

- Anote las respuestas del profesional de la salud. Si no comprende algo, solicítele que se lo explique o que realice un gráfico ilustrativo.
- Si tiene muchas preguntas, programe una cita de consulta para que el profesional de la salud disponga de tiempo suficiente para reunirse con usted.
- Si llegó a su casa y siente que le quedaron dudas con respecto a algo específico, llame al consultorio del profesional de la salud. A menudo, el enfermero podrá responder muchas de sus preguntas. Prepárese y tenga las preguntas anotadas a mano.
- Disponga de un cuaderno, un anotador u otro tipo de organizador para escribir la información. También puede guardar las notas en la carpeta que utiliza para archivar otra información médica.
- Mantenga la historia clínica de manera ordenada y esté preparado para brindar información durante las visitas al profesional de la salud o al hospital. Conserve los antecedentes médicos y quirúrgicos de su ser querido por escrito. Esto incluye una lista de:
 - alergias;
 - medicamentos y dosis actuales;
 - contactos de los proveedores y sus números de teléfono;
 - afecciones;
 - cirugías;
 - ingesta de alimentos/líquidos;
 - actividad física;
 - afecciones de la piel periestomal/estoma;
 - los sentimientos de su ser querido.
- Sea consciente de que no todas las preguntas tienen una respuesta.

Sus responsabilidades como cuidador

Su responsabilidad en el cuidado de su ser querido puede ser bastante diversa. Esto puede depender del tipo de relación que tenían antes de la cirugía. Una persona con un estoma necesitará apoyo físico y emocional tanto antes como después de la cirugía.

Es posible que deba aprender sobre la afección de su ser querido, el tipo de cirugía o las técnicas nuevas que se necesitan para cuidar la ostomía. No dude en consultar con el equipo de atención de la salud y pedir que le enseñen las técnicas que necesita conocer como cuidador. Aliente a su ser querido a hacerse cargo de su propio cuidado tanto como pueda. Esto lo ayudará a fomentar el sentido de independencia y promover la confianza en sí mismo. Esté abierto a lo nuevo, y busque ayuda si lo necesita.





Cómo afrontar los efectos emocionales de una ostomía

Cuando una persona se entera de que debe someterse a una ostomía, puede resultarle difícil afrontar el proceso que vendrá. Una cirugía que modifica el proceso de eliminación de los intestinos o la vejiga y altera la forma normal de eliminación puede ser una experiencia difícil. Se necesita tiempo para asimilar la pérdida de una parte del cuerpo o función del organismo, y reconstruir la autoestima.

Los sentimientos de tristeza, miedo, enojo, ansiedad y depresión son respuestas comunes al afrontar un diagnóstico y una ostomía. Es posible que deba ayudar a su ser querido a lidiar con todas estas emociones.

Consejos para brindar apoyo emocional

En ocasiones, las emociones de la persona pueden recaer en el cuidador. Esto puede resultar fastidioso, pero recuerde que las personas frecuentemente desplazan sus sentimientos a los más cercanos. Es posible que para su ser querido usted sea un medio para desahogarse de manera “segura”. Es posible incluso que usted mismo experimente algunas de esas emociones. Le ofrecemos algunos consejos que pueden ayudarlo a brindar apoyo emocional:

- **El tiempo juntos, la escucha y las caricias** son los elementos fundamentales del cuidado y consuelo para su ser querido.
- **Aliente a su ser querido** a conversar de forma abierta sobre cualquier inquietud.
- **Ponga en práctica cualquier actividad que los ayude a afrontar los problemas** con su ser querido, por ejemplo, rezar, meditar, hacer bromas o aprender técnicas de relajación.
- **Busque actividades que enriquezcan** el valor de su ser querido como individuo, y utilice afirmaciones para reforzar la confianza en sí mismo.
- **Busque un grupo de apoyo local para personas con ostomía** o una comunidad de ostomía en línea a los que su ser querido quiera unirse.
- **Planifique actividades que disfruten** hacer juntos, como mirar una película, ir de compras o visitar amigos y familiares.
- **Aliente a su ser querido a retomar las actividades normales** gradualmente y realizar ejercicio según las indicaciones del profesional de la salud.
- **Respete el tiempo que necesite para estar solo**, pero hágale saber que está a su disposición para conversar en caso de necesitarlo.

CONSEJO

No pregunte cómo se siente, sino qué siente. Actúe como si fuera una caja de resonancia, es decir, escuche sin intentar mejorar nada. Hágale saber que está bien sentirse triste y enojado por momentos durante el tiempo que aprende a vivir con la ostomía.

Cuidados personales

Como cuidador, es posible que experimente dificultades físicas y emocionales. Es posible que sienta reticencia, conmoción, miedo o enojo. A menudo, los cuidadores intentan suprimir sus propios sentimientos u ocultarlos porque no quieren que su ser querido se sienta sobrecargado. Sin embargo, si oculta sus sentimientos, es posible que termine sintiéndose emocionalmente exhausto.

Es posible que sienta un gran estrés al intentar reorganizar su propio cronograma para asistir a su ser querido mientras se encuentra internado o al volver a casa. Posiblemente ahora su cronograma diario incluya tratar de trabajar, ir y venir del hospital, cuidar a sus hijos, intentar mantenerse al día con las tareas escolares y asumir más responsabilidades por su ser querido.

A menudo, los cuidadores expresan que se sienten exhaustos, tienen dificultad para dormir o duermen sin descanso. Se alejan de los amigos o familiares, se sienten culpables porque creen que no hacen lo suficiente o sienten que ya no dan abasto.

Debe recordar cuidarse a usted mismo también durante este período estresante. Si cuida de usted mismo, podrá cuidar mejor de su ser querido. No olvide lo siguiente:

- Duerma bien.
- Planifique descansos para usted mismo.
- Dedique tiempo y energía al ejercicio.
- Aprenda a pedir ayuda cuando la necesita.
- Sea sincero con usted mismo y su ser querido en lo que respecta a sus sentimientos, y comparta sus inquietudes de forma abierta.
- Confíe en que sus instintos lo conducirán en la dirección correcta.
- Sea consciente de sus limitaciones físicas cuando levanta, empuja o asiste a su ser querido.
- Pida asistencia a otros cuidadores para tener la tranquilidad de que no está solo.

CONSEJO

Pedir ayuda es una señal de fortaleza. Cuando las personas le ofrezcan ayuda, acéptela e indíqueles las cuestiones específicas que pueden realizar para apoyarlo.



Autoestima e intimidad

La ostomía probablemente causará cierto nivel de estrés, tanto a usted como a su ser querido. Cada persona afronta el estrés de una manera diferente. En ocasiones, reúne a la gente, pero otras veces provoca un alejamiento emocional. Las relaciones y la intimidad son aspectos importantes y gratificantes de la vida. Es posible que estas cuestiones requieran un período de adaptación tras la cirugía.

La actitud puede resultar un factor clave para restablecer las experiencias de intimidad. La ostomía provoca un cambio en el aspecto, es decir, implica realizar una incisión y tener un estoma en el abdomen. Esto puede afectar la autoestima y la imagen personal de una persona. La cirugía puede generar un cambio en cómo se siente su ser querido con respecto a su aspecto. Puede provocar ansiedad y timidez en ambos. Es importante adoptar una actitud positiva.

El primer paso para acercarse nuevamente a su pareja después de la cirugía es reafirmar la intimidad emocional. Pueden hacer muchas cosas para mantenerse conectado o volver a conectarse emocionalmente. Por ejemplo, pueden retomar las actividades que ambos disfrutaban antes de la cirugía, como hacer tareas de jardinería o caminar. Es importante que den y reciban de forma recíproca opiniones positivas sobre la relación. Es fundamental que hable sobre sus sentimientos con su ser querido. Las inquietudes se discuten mejor si se abordan de manera abierta. Si tiene preguntas o inquietudes sobre la intimidad emocional o sexual con su ser querido, no dude en consultar con el profesional de la salud o el enfermero WOC/ET.

Grupos de apoyo para personas con ostomía

Las personas con ostomía y sus cuidadores tienen a su disposición grupos de apoyo. En ellos, tanto usted como su ser querido podrán interactuar con personas que enfrentan muchos de los mismos desafíos que ustedes enfrentan. La posibilidad de discutir el tema con alguien que entiende lo que usted está viviendo puede resultar muy beneficiosa. Resulta de gran utilidad ser consciente de que no está solo en esta situación. Estos grupos de apoyo a menudo comparten información a través de boletines, revistas y sitios web. Algunos recursos se detallan en la página 20 de este manual.

Apoyo en línea

Se han creado muchos sitios de redes sociales que permiten que las personas con experiencias en común puedan encontrarse y conectarse. Estas comunidades en línea procuran ofrecer un lugar de interacción seguro y anónimo para sus miembros. Intente asegurarse de que el recurso sea de confianza, y recuerde seguir las recomendaciones que usted y su ser querido recibieron de parte del equipo de atención de la salud.

CONSEJO

Ya sea que prefiera realizar las preguntas personalmente, por teléfono o en línea, existen muchos recursos a disposición que ofrecen apoyo para usted y su ser querido durante este período de transición y para toda la vida.



Cómo adaptarse a lo nuevo

La recuperación de la ostomía implica mucho más que la sanación física. Implica que usted y su ser querido vuelvan a las actividades que solían realizar antes de la cirugía. En muchas ocasiones, el cuidador puede superar la experiencia más rápido que la persona que tiene el estoma. Lleva tiempo adaptarse al cambio en la función corporal y la imagen de un cuerpo alterado. La recuperación es un proceso gradual.

A veces, si bien su ser querido puede parecer que se adapta rápidamente, podría sentirse desanimado de repente con respecto a los cambios corporales, el estoma y su función, o las demandas de cuidado de la ostomía. Lleva tiempo desarrollar un nuevo conjunto de hábitos de vida, y la incertidumbre sobre la aceptabilidad de parte de los seres queridos y amigos puede provocar estrés. Es importante tener paciencia durante este período de transición.

Su responsabilidad como cuidador continuará durante todo el período de recuperación. Con el tiempo, ambos se adaptarán a vivir con una ostomía. Su calidad de vida juntos mejorará a medida que retomen las actividades normales, como visitar amigos y familiares, trabajar o ir a clases, participar de pasatiempos y actividades, manifestar el deseo sexual y tomarse vacaciones. Su apoyo como cuidador desempeñará una función importante a la hora de ayudar a su ser querido a adaptarse a vivir con una ostomía.

Recursos

Su profesional de la salud y su enfermero WOC/ET le brindarán recursos muy importantes para usted y su ser querido en los días por venir. También pueden acceder en cualquier momento a información en línea, o a materiales educativos impresos en www.hollister.com/ostomyresources, por ejemplo:

- **La serie de folletos sobre “Nociones básicas”** proporciona información que lo ayudará a entender y cuidar una colostomía, ileostomía o urostomía.
- **La serie de folletos sobre “Vivir con una ostomía”** proporciona información sobre temas relacionados con el estilo de vida, como la dieta, los viajes, los deportes y cómo mantenerse en forma.
- **El consejo sobre “Cuidado de rutina de la ostomía”** brinda información y consejos básicos sobre cómo cuidar de una ostomía.
- **Los módulos de video “Teatro educativo sobre ostomía”** ofrecen un panorama general de los productos para ostomía a fin de ayudarlo a elegirlos y aprender a usarlos.
- **Los módulos de video “Vivir con un estoma”** ofrecen las vivencias de otras personas que atravesaron una cirugía de estoma, quienes hablan sobre cómo vivir vidas plenas y productivas.

Las personas con cirugía de ostomía también tienen a su disposición grupos de apoyo. En ellos, su ser querido podrá interactuar con personas que enfrentan muchos de los mismos desafíos que está enfrentando. La posibilidad de discutir el tema con alguien que entiende lo que está viviendo puede resultar muy beneficiosa.

Servicios de Hollister Secure Start

1.888.808.7456

www.securestartservices.com

United Ostomy Associations of America, Inc. (Asociaciones Unidas de Ostomía de los Estados Unidos, UOAA)

1.800.826.0826

info@uoaa.org

www.ostomy.org

Crohn’s & Colitis Foundation of America, Inc. (Fundación de la Enfermedad de Crohn y la Colitis Ulcerosa, CCFA)

1.800.932.2423

www.ccfa.org

Glosario

Vejiga

Órgano hueco en el que se almacena la orina antes de la micción (antes de orinar). En la cirugía de urostomía se la extirpa o se hace una derivación (bypass).

Colon

Otro término para denominar el intestino grueso o la última porción del tubo digestivo.

Colostomía

Ostomía (abertura hecha quirúrgicamente) que se crea en el colon o parte del intestino grueso.

Ileostomía

Ostomía (abertura hecha quirúrgicamente) que se crea en el intestino delgado.

Intestino grueso

Otro término usado para denominar al colon o la última parte del tubo digestivo.

Sistema de bolsa de una pieza

La barrera de protección cutánea y la bolsa integran una unidad.

Ostomía

Abertura que se realiza por medio de una cirugía en el cuerpo para la eliminación de material de desecho (heces y orina). Es roja y húmeda y no tiene sensibilidad. También se la denomina “estoma”.

Piel periestomal

Área que rodea al estoma, comenzando en la unión de la piel con el estoma y extendiéndose hacia afuera, hacia el área cubierta por el sistema de bolsa.

Bolsa

La bolsa que recoge la descarga del estoma.

Barrera de protección cutánea

La parte del sistema de bolsa que entra en contacto directo con el contorno del estoma. Protege la piel y mantiene el sistema de bolsa en su lugar. A veces se la llama “parche”.

Intestino delgado

Porción del aparato digestivo que es la primera en recibir los alimentos provenientes del estómago. Absorbe nutrientes importantes y líquidos.

Estoma

Abertura creada quirúrgicamente en el aparato digestivo o urinario. También se lo conoce como “ostomía”.

Heces

Material de desecho que proviene del intestino. También conocido como “materia fecal o evacuación intestinal”.

Sistema de bolsa de dos piezas

Sistema en el que la barrera de protección cutánea y la bolsa son dos piezas separadas.

Orina

Desecho líquido que se excreta a través de los riñones y se almacena en la vejiga; generalmente tiene un color amarillo pálido.

Urostomía

Ostomía (abertura hecha quirúrgicamente) que se crea para drenar la orina.

Hollister Incorporated
2000 Hollister Drive
Libertyville, Illinois 60048
1.800.323.4060

www.hollister.com

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



El logotipo de Hollister, Secure Start y "Healthy skin. Positive outcomes."
(Piel sana, resultados positivos) son marcas comerciales registradas de
Hollister Incorporated. © 2017 Hollister Incorporated.
923258-1217 US-00202