



De qué se trata

la colostomía



Ostomy Care  
*Healthy skin. Positive outcomes.*



# La vida después de una cirugía de ostomía

Como alguien que vive con una ostomía, entiendo la importancia que tienen el apoyo y el aliento en esos días, semanas, incluso meses, que siguen a la cirugía de ostomía. También sé todo lo que la vida tiene para ofrecer y lo que significa continuar con mi vida como una persona feliz y productiva.

¿Puedo ducharme? ¿Puedo nadar?  
¿Puedo continuar haciendo ejercicio físico? ¿Seguiré teniendo una vida amorosa saludable? Estas son las preguntas que cruzaban por mi mente mientras yacía en cama, recuperándome de la cirugía. En las semanas que siguieron, rápidamente descubrí que la respuesta a todas estas preguntas era ¡Sí! Yo era quien debía tomar las riendas y las medidas necesarias para seguir adelante después de mi estoma. Las personas que me cuidaban y amaban estarían allí para apoyarme a lo largo del progreso y la recuperación.

Cada uno hará un viaje diferente. Habrá altibajos. Pero, aunque nuestras experiencias sean diferentes, lo aliento a no dejar escapar esta oportunidad de comenzar de nuevo y a no sentir temor. Recuerde que tiene recursos y apoyo a su disposición. Usted no está solo. Nuestras experiencias forjan nuestro carácter y nos permiten crecer como persona. Haga el intento de crecer a partir de esta experiencia y ábrase al mundo que lo rodea.

Este manual ha sido diseñado cuidadosamente para usted: la persona, el cónyuge, el padre, la madre, los abuelos, el cuidador, la persona con un estoma.

Seguramente, lo ayudará a adquirir el conocimiento y las habilidades necesarias para seguir adelante después de la ostomía, y retomar su propia vida.

— BROCK MASTERS  
TORONTO, CANADÁ

La información que se proporciona en este manual no es asesoramiento médico y no pretende reemplazar las recomendaciones de su médico ni de ningún otro profesional de la salud. No debe recurrir a este manual para buscar ayuda en caso de emergencia médica. Si se encuentra en una emergencia médica, pida tratamiento médico personalmente y de inmediato.



Si está por someterse a una cirugía de colostomía o se ha sometido a una en el último tiempo, este manual le ayudará a entender la colostomía y a manejarse durante el proceso. El manual intenta responder algunas de sus preguntas y aliviar su preocupación respecto de vivir con una colostomía.

Es importante que recuerde que no está solo. Año tras año, miles de personas se someten a una cirugía de colostomía.

# Índice

## **4 Preparación para la cirugía**

- El aparato digestivo (GI)
- ¿Qué es una colostomía?
- El estoma

## **8 Una explicación sobre los sistemas de bolsa**

- Sistemas de bolsa de una y dos piezas
- Bolsas con drenaje y bolsas cerradas
- Características del sistema de bolsa

## **12 Cuidado del paciente**

- Cuidado de la piel
- Baño o ducha
- Dieta
- Olor
- Gases
- Medicación
- Estreñimiento
- Diarrea
- Irrigación

## **16 Cuidado de la colostomía**

- Las relaciones sexuales y personales
- Las prendas de vestir
- El regreso al trabajo y los viajes
- Actividad, ejercicio físico y deportes
- Pautas para el cuidado de la colostomía

## **20 Cuidados de seguimiento**

- Servicios Hollister Secure Start
- Suministro de artículos de ostomía
- Cuánto ordenar
- Cuándo llamar al enfermero WOC/ET (especialista en heridas, ostomía y continencia/terapeuta enterostomal)

## **24 Recursos**

## **25 Glosario**

Esta cirugía puede hacerse para reparar una lesión o extirpar un tumor. Cualquiera sea la razón médica para su cirugía, es natural que tenga dudas e inquietudes.

Este manual es proporcionado por Hollister Ostomy Care, y en él se confirma y amplía la información que le brindaron el profesional de la salud y el enfermero WOC o ET, un enfermero o una enfermera que se especializa en el cuidado de la ostomía.

**Al final del manual se incluye un glosario que le ayudará a entender algunos términos que quizá no conozca.**



Preparación para

la cirugía

Determinar en qué lugar de su abdomen va a colocarse el estoma es una parte muy importante de la preparación para la cirugía. En general, el estoma de colostomía se coloca del lado izquierdo del abdomen.

Antes de la cirugía, el enfermero WOC/ET y el cirujano determinarán cuál es la mejor ubicación para su estoma. Teóricamente, el estoma debería colocarse en un lugar donde la superficie de la piel sea suave y donde la persona pueda verlo fácilmente para cuidarlo ella misma.

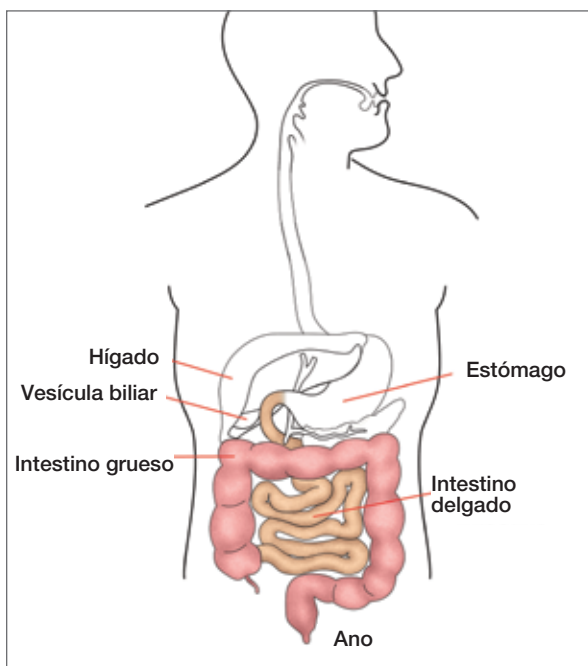
## El aparato digestivo (GI)

Cuando mastica y luego traga la comida, el alimento desciende por el esófago en dirección al estómago. Los ácidos del estómago y unas sustancias químicas llamadas enzimas descomponen los alimentos hasta convertirlos en una mezcla líquida. Desde el estómago, esa mezcla líquida de alimentos pasa al intestino delgado.

Es en el intestino delgado (de unos 20 pies de largo) donde tiene lugar la mayor parte de la digestión. A través del intestino delgado el organismo absorbe todas las vitaminas, los minerales, las proteínas, las grasas y los carbohidratos. Todo alimento que no se absorba en el intestino delgado pasa al intestino grueso como residuo líquido o heces.

El intestino grueso, también llamado colon, se divide en cuatro partes: colon ascendente, colon transverso, colon descendente y colon sigmoide. En general, mide entre cinco y seis pies, y tiene dos propósitos principales:

1. Absorber agua de las heces
2. Almacenar las heces hasta la deposición



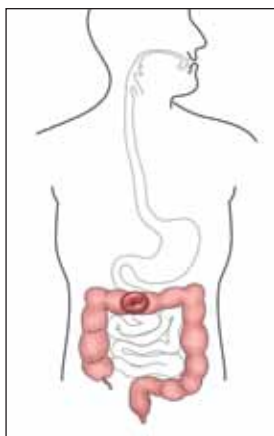
A medida que las heces se mueven por el colon, se absorbe más y más agua, hasta que esas heces quedan más formadas. Cuando se produce una deposición, las heces y los gases pasan del colon al recto, y luego salen del cuerpo por el ano. En el ano hay un músculo, llamado esfínter anal, que permite controlar el movimiento intestinal.

El aparato digestivo (GI)

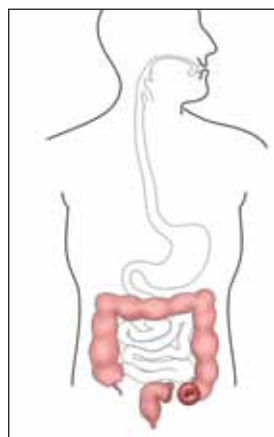
## ¿Qué es una colostomía?

Una colostomía es una abertura que se hace hacia el colon a través del abdomen mediante una cirugía. El propósito es permitir que las heces se desvíen y no pasen por una parte del colon que esté enferma o dañada. La colostomía puede hacerse en casi cualquier punto de la longitud del colon. Puede ser temporaria o permanente, según cuál sea el motivo médico para la cirugía.

Cuando se tiene una colostomía, las heces (materia fecal) ya no se eliminan por el ano sino a través de la colostomía. La colostomía no tiene un músculo esfínter, de modo que no es posible controlar voluntariamente la deposición. En cambio, las heces se recogerán en una bolsa que usted llevará colocada. Para crear la colostomía, el cirujano trae parte del colon a través de la pared abdominal. Esta nueva abertura del abdomen se llama “estoma”. Hay dos tipos comunes de colostomía: transversa y sigmoide.



**Colostomía transversa**



**Colostomía sigmoide**



# El estoma

Después de la cirugía, el estoma puede presentar hinchazón. Que el estoma se encoja hasta adoptar su tamaño permanente puede llevar varias semanas o meses. Si bien los estomas pueden presentar una variedad de tamaños y formas, un estoma sano:

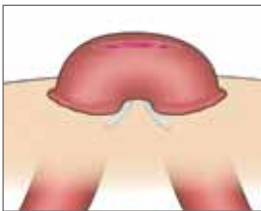
- Es rosado o rojo, y ligeramente húmedo.
- No causa dolor.
- Sangra con facilidad si se lo frota o golpea (por ejemplo, cuando se lo lava), situación que debe resolverse rápidamente. Si el sangrado continúa, comuníquese con el enfermero WOC/ET o con el profesional de la salud.



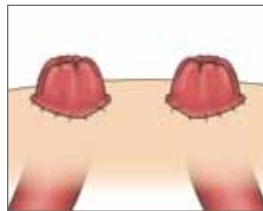
Ya sea que el estoma sea grande o pequeño, que sobresalga con claridad o esté liso al nivel de la piel, el drenaje debe vaciarse en la bolsa sin que haya filtración por debajo de la barrera de piel. Si la descarga (heces) del estoma es sanguinolenta, debe comunicarse con el enfermero WOC/ET o el profesional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

## Estomas temporarios

Si su estoma es temporario, puede ser un estoma en asa o en doble barril. La colostomía en asa puede incluir un dispositivo de soporte (una varilla o puente), que normalmente se quita unas dos semanas después de la cirugía, o a veces antes. Si no se le extrajo este dispositivo después de transcurrido este período, hágaselo notar a su profesional de la salud.



Estoma en asa



Estoma de doble barril

## Descarga

La descarga de la colostomía puede variar. Normalmente comienza siendo bastante líquida y luego va formándose, a medida que usted reanuda una dieta regular.



**Una explicación sobre los**

**sistemas de bolsa**

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.

La siguiente información general sobre los sistemas de bolsa lo ayudará a encontrar el producto que mejor responda a sus necesidades.

## Sistemas de bolsa de una y dos piezas

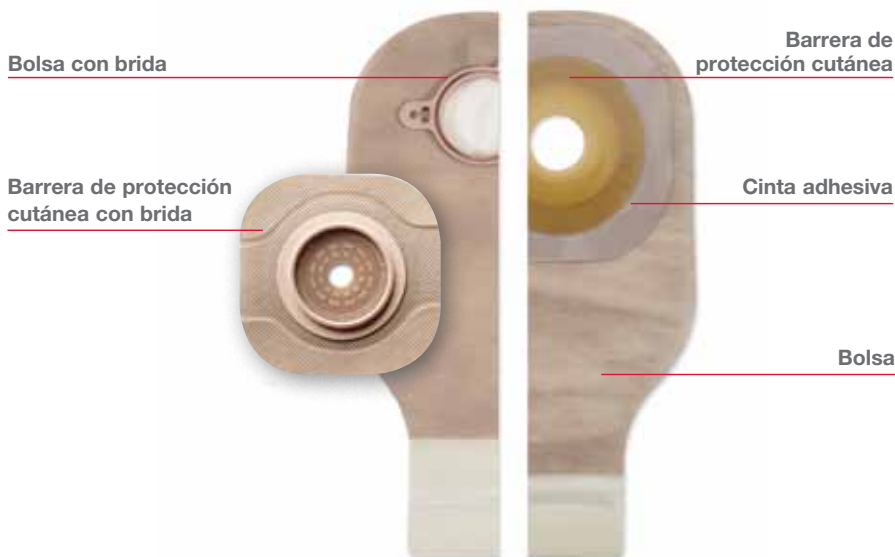
Hay dos tipos de sistemas de bolsas: de una y de dos piezas. Cada una tiene diferentes ventajas y las personas tienden a elegir el sistema de bolsa en función de sus necesidades.

Ambos tipos de sistemas de bolsas incluyen una barrera de protección cutánea y una bolsa. La barrera de protección cutánea es la porción adhesiva 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. La bolsa recoge la descarga del estoma.

En el sistema de bolsa de una pieza, la barrera protectora de la piel está anexada a la bolsa, de modo tal que forman una unidad. Dado que están conectadas, cuando se cambia un sistema de bolsa de una pieza, la bolsa y la barrera de protección cutánea se retiran al mismo tiempo.

En un sistema de bolsa de dos piezas, 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”. El sistema de bolsa de dos piezas permite al paciente cambiar la bolsa mientras la barrera de protección cutánea permanece en su lugar, sobre el cuerpo.

### Sistema de dos piezas | Sistema de una pieza



## Bolsas con drenaje y bolsas cerradas

Hay dos tipos de bolsas: con drenaje y cerradas. Una vez más, cada una presenta distintas ventajas, y cada persona elige aquella bolsa que mejor satisfaga sus necesidades.

Las bolsas con drenaje pueden tener una abrazadera o un cierre integrado (un mecanismo de cierre integrado en la bolsa). Estas bolsas pueden vaciarse cuando están llenas hasta un tercio o la mitad de su capacidad con materia fecal o gases. Si mueve el intestino frecuentemente durante el día, deberá evaluar usar una bolsa con drenaje.

Si usa una bolsa cerrada, solo tendrá que quitarla y desecharla. No hará falta drenarla. La bolsa cerrada es más conveniente si sus descargas son menos frecuentes y solo debe vaciarla una o dos veces por día. Las bolsas cerradas no tienen abrazaderas y no se pueden vaciar: solo se desechan y reemplazan por una bolsa nueva.



**Bolsa con drenaje y cierre integrado**



**Bolsa con drenaje y cierre con abrazadera**



**Bolsa cerrada**

# Características del sistema de bolsa

Las bolsas de colostomía vienen con una variedad de características que ayudan a mejorar su calidad de vida. Algunas de las características más comunes de las bolsas de colostomía son:

## **Filtros**

Algunas bolsas incluyen filtros que ayudan a minimizar la cantidad de gases acumulados, para que la bolsa no se infle como un globo. El filtro deja salir el gas, pero no el olor.

## **Opciones para el material del panel**

El panel de la bolsa puede ser ultratranslúcido, transparente y opaco. También puede elegir una bolsa con cubierta suave, que le proporcionará mayor comodidad y discreción.

## **Opción de visualización**

La opción de visualización (disponible en el sistema de una pieza) ofrece la discreción de un panel en tono beige y la confianza de una bolsa transparente, todo en uno. Al levantar la solapa beige, tanto el estoma como la descarga pueden observarse claramente y con privacidad.

## **Sistemas de cierre**

Si usa una bolsa con drenaje, tiene dos opciones para la contención de la descarga del estoma: puede usar una abrazadera o una bolsa con sistema de cierre integrado (un mecanismo de cierre que forma parte de la bolsa).

## **Opciones de barrera de protección cutánea**

La barrera de protección cutánea es la parte más importante del sistema de bolsa porque protege la piel de la descarga del estoma y mantiene la bolsa en su lugar. Hay muchas opciones de barrera de protección cutánea diseñadas para ofrecer un sello seguro alrededor del estoma, a fin de evitar filtraciones y de proteger la piel. Deberá consultar al enfermero WOC/ET a fin de decidir qué barrera de protección cutánea es la correcta para usted.

A smiling woman with dark hair, wearing a dark blue top, is holding a white bowl filled with a fresh salad of various vegetables like tomatoes, cucumbers, and leafy greens. She is looking towards the camera with a pleasant expression.

Cuidado del

paciente

## Cuidado de la piel

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 otro lugar del cuerpo. Una barrera de protección 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.

## Baño o ducha

Con la colostomía puede ducharse o bañarse tal como lo hacía antes. El jabón y el agua no entrarán en el estoma ni lo dañarán de ningún modo. Puede ducharse o bañarse con el sistema de bolsa colocado o no. Usted decide. Los residuos de jabón a veces pueden evitar que la barrera de protección o los adhesivos se adhieran correctamente a la piel. De modo que escoja un jabón o un limpiador que no tenga humectantes, aceites ni residuos.

Si está usando un sistema de bolsa de dos piezas, puede resultarle práctico cambiar de bolsa para la ducha, de manera tal que no se moje la bolsa que está usando. Si prefiere quitarse la bolsa mientras se ducha o se baña, es conveniente que también retire la barrera protectora de la piel, para evitar exponerla a demasiada humedad.

# Dieta

Es posible que inmediatamente después de la cirugía deba seguir una dieta estricta. Para favorecer una cicatrización óptima y ayudarlo a recuperar el peso que haya perdido antes o después de la operación, es fundamental implementar una dieta saludable. Una vez recuperado de la cirugía, debería poder reanudar su dieta habitual, a menos que se le indique lo contrario.

Recuerde: la verdadera digestión de los alimentos tiene lugar, casi en su totalidad, en el intestino delgado, no en el colon. Algunos alimentos pueden provocar olor o gases en el sistema. Si eso le preocupa, consuma esos alimentos con moderación.

# Olor

El olor es una preocupación para las personas que se someten a una cirugía de colostomía. Hoy en día, las bolsas de colostomía se elaboran con una película que funciona como barrera para el olor, de modo que el olor de las heces quede contenido dentro de la bolsa. Solo debería notarlo cuando está vaciando o cambiando la bolsa. Si nota olor en cualquier otro momento, verifique el sellado de la bolsa para detectar fugas.

Vacíe la bolsa cuando se haya llenado de materia fecal o gas en un tercio o la mitad de su capacidad. Para muchas personas, eso es entre una y tres veces por día. El mejor momento para cambiar su sistema de bolsa es en la mañana, antes de comer o beber. Vaciar o cambiar la bolsa periódicamente ayudará a reducir el riesgo de que haya una filtración. También ayudará a evitar el bulto que implica una bolsa demasiado llena. La dieta también puede afectar el olor de las heces.

## Alimentos que pueden aumentar el olor:

- espárragos
- brócoli
- repollitos de bruselas
- repollo
- coliflor
- huevos
- pescado
- ajo
- cebolla
- algunas especias

## CONSEJOS

- **Ingiera una dieta balanceada.**
- **Coma lentamente y mastique bien los alimentos.**
- **Beba a diario mucha agua, jugo u otros líquidos.**
- **Poco a poco, agregue diferentes alimentos a su dieta, para ver cómo el sistema responde a esos alimentos.**

### **Alimentos y bebidas que aumentan los gases:**

- **frijoles**
- **cerveza**
- **brócoli**
- **repollitos de bruselas**
- **repollo**
- **gaseosas**
- **pepino**
- **huevos**
- **pescado**
- **ajo**
- **cebolla**
- **algunas especias**

## Gases

Cuando su intestino comience a funcionar después de la cirugía, notará que hay gas en la bolsa. La cantidad de gases varía. Si tenía muchos gases antes de la cirugía, lo más probable es que su experiencia sea parecida después de la cirugía.

Los gases pueden ser causados por los alimentos que consume. También pueden ser el resultado de tragar aire. Beber gaseosas, fumar, masticar chicle y masticar con la boca abierta pueden aumentar la cantidad de aire que se traga.

Si le preocupan los gases, puede usar una bolsa con filtro. El filtro permite que los gases salgan de la bolsa, pero no el olor. También minimiza la cantidad de gases que se acumulan, para que la bolsa no se infle como un globo. Los filtros funcionan mejor cuando la descarga tiene más consistencia, pero también pueden usarse si este no es el caso.

## Medicación

Algunos medicamentos o suplementos nutricionales pueden cambiar el color, el olor o la consistencia de las heces. Incluso los medicamentos de venta libre, p. ej. los antiácidos, pueden provocar cambios como estreñimiento o diarrea. Cuando se ha extirpado el colon, es posible que algunos medicamentos no se absorban totalmente.

Algunos ejemplos son los medicamentos:

- con cubierta entérica
- de liberación controlada
- de liberación prolongada o sostenida

Antes de tomar un medicamento, es buena idea preguntar al profesional de la salud o al farmacéutico.



## Estreñimiento

Cuando se tiene una colostomía es posible sufrir estreñimiento (también es posible que haya estado estreñido antes de la cirugía). Algunas razones del estreñimiento son una dieta con pocas fibras y una ingesta insuficiente de líquidos. En ocasiones, el problema puede solucionarse con solo aumentar la ingesta de líquidos o de fibras, o tomando un laxante suave. Si el estreñimiento persiste, consulte con el profesional de la salud.

## Diarrea

Incluso con una colostomía, es posible tener diarrea por una variedad de motivos. Si tiene diarrea, puede consumir algunos alimentos que ayudarán a que sus heces sean más consistentes. Mientras tanto, evite los alimentos y las bebidas que ablandan las heces.

## Irrigación

La irrigación es una opción para personas con una colostomía descendente o sigmoide. El propósito de irrigar la colostomía es permitirle controlar la deposición. La irrigación entrena al colon para que se vacíe a una hora determinada todos los días.

Es algo similar a una enema, pero el agua se introduce en el estoma. La irrigación de rutina se hace según indicación médica y no es apropiada para personas con urostomía o ileostomía. Si le interesa aprender la técnica de la irrigación, es muy importante que hable con el profesional de la salud o con el enfermero WOC/ET para obtener más información.

### **Alimentos que pueden dar consistencia a las heces:**

- **puré de manzana**
- **banana**
- **queso**
- **mantequilla de maní cremosa (no sólida)**
- **malvaviscos**
- **tallarines (cocidos)**
- **galletas saladas**
- **arroz blanco**
- **tostadas de pan blanco**
- **yogur**

### **CONSEJOS**

- **La diarrea puede causar deshidratación, así que quizá necesite beber más cantidad de líquido.**
- **Otros signos de deshidratación incluyen: boca seca, orina oscura, orina escasa, debilidad, calambres musculares, sensación de desmayo.**
- **Para prevenir la deshidratación relacionada con la pérdida de líquidos, las bebidas deportivas son mejores que el agua, los jugos y las gaseosas.**



Cuidado de

la colostomía

Usted podrá reanudar sus actividades normales cuando el profesional de la salud lo crea apropiado. Se acostumbrará al sistema de bolsa y desarrollará un esquema que se adapte a su estilo de vida.

## Las relaciones sexuales y personales

Dado que la cirugía de colostomía es un procedimiento que altera el cuerpo, a muchas personas les preocupa la forma en que esto pueda alterar su vida sexual, su intimidad conyugal y la aceptación por parte de su cónyuge o persona amada. En el caso de las personas que están saliendo con alguien, cómo y cuándo comunicarle al otro que tienen una colostomía es de gran preocupación.

Después de cualquier tipo de cirugía, las relaciones personales y el apoyo de los demás suelen ser fuentes muy importantes de curación. Las claves, por supuesto, son la comprensión y la comunicación.

La colostomía afecta a ambos miembros de una relación y es algo a lo que ambos deben adaptarse, cada uno a su modo. Hágale saber a su pareja que la actividad sexual no lo lastimará ni dañará su estoma, pero de ninguna manera debe usar el estoma para el coito. Si le preocupa cómo va a adaptarse emocionalmente después de la cirugía, es importante que hable con su profesional de la salud o enfermero WOC/ET.

Si le preocupa el tema de tener hijos, le alegrará saber que después de una recuperación satisfactoria, normalmente es posible que una mujer con estoma pueda tener hijos. Muchos hombres han sido padres después de una cirugía de colostomía. Si tiene dudas sobre el embarazo, no dude en preguntar a su profesional de la salud o a su enfermero WOC/ET.

### CONSEJOS

- Vacíe su bolsa antes de mantener relaciones sexuales.
- La actividad sexual no lo lastimará ni dañará su estoma.
- Durante la actividad sexual, puede usar una bolsa pequeña y cerrada.
- Una bolsa beige o con cubierta de ese color ayudará a ocultar el contenido de la bolsa.
- Las prendas íntimas pueden ocultar la bolsa y mantenerla pegada al cuerpo.

## Prendas de vestir

Después de la cirugía de colostomía, a muchas personas les preocupa que la bolsa se note debajo de su ropa. Algunas piensan que no podrán volver a vestir prendas “normales” o que tendrán que usar prendas demasiado holgadas. Usted debería poder vestir el mismo tipo de prendas que usaba antes de la cirugía. De hecho, las bolsas de hoy en día son muy discretas y se adaptan tanto al cuerpo que es muy poco probable que los demás noten que lleva puesta una bolsa a menos que usted les diga.

La bolsa puede usarse por encima o por debajo de la ropa interior. Decida qué opción le resulta más cómoda.

## El regreso al trabajo y los viajes

Como sucede con cualquier cirugía, necesitará un tiempo para recuperarse. No deje de consultar a su profesional de la salud antes de regresar al trabajo o de iniciar actividades que requieran esfuerzo.

Una vez recuperado de la cirugía, la colostomía no debería ser ningún impedimento. Debería poder volver a trabajar o viajar por donde quiera. El profesional de la salud que lo atiende lo orientará y le dará las indicaciones correspondientes. Cuando viaje, lleve con usted los suministros de la colostomía. Es conveniente llevar más de lo que cree que necesitará. Si necesita comprar suministros mientras viaja, verá que los productos para colostomía se venden en comercios de artículos médicos o quirúrgicos minoristas selectos en todo el mundo.

### CONSEJOS

- **Cuando viaje en avión, lleve los productos para la ostomía en su equipaje de mano.**
- **Verifique con la compañía aérea si hay alguna restricción respecto de viajar con líquidos, geles, tijeras y aerosoles.**
- **Averigüe si puede llevar una tarjeta de viaje que contenga información sobre su ostomía: esto podría ser útil para la comunicación con el personal de seguridad del aeropuerto.**
- **Abróchese el cinturón por encima o por debajo del estoma.**
- **Guarde los productos de la ostomía en un lugar fresco y seco.**
- **Averigüe dónde puede comunicarse con un enfermero WOC/ET local mientras viaja.**



## Actividad, ejercicio físico y deportes

Usted podrá reanudar sus actividades normales cuando el profesional de la salud lo crea apropiado. La colostomía no debería impedirle hacer ejercicio físico ni mantenerse físicamente activo. Con la excepción de deportes de contacto fuerte o que impliquen levantar mucho peso, debería poder disfrutar del mismo tipo de actividades físicas que antes de la cirugía.

Las personas con colostomías pueden nadar, hacer esquí acuático o en la nieve, jugar al golf, al tenis, al vóley, al sóftbol, salir a caminar, navegar o correr tal como lo hacían antes de la cirugía. Tenga presente que el calor y la humedad pueden reducir el tiempo de desgaste del sistema de bolsa. Durante los meses de calor y después de la actividad, debe estar atento a cómo funciona su barrera de protección cutánea. Además, será conveniente que agregue cinta adhesiva en los bordes de la barrera antes de nadar.

### CONSEJOS

- **Vacíe su bolsa antes de nadar.**
- **Antes de nadar, puede agregar cinta adhesiva en los bordes de su barrera de protección cutánea.**
- **Quizá necesite cambiar la bolsa con mayor frecuencia si la usa en un hidromasaje o un sauna.**

## Pautas para el cuidado de la colostomía

- Vacíe la bolsa cuando se haya llenado de materia fecal o gas en un tercio o la mitad de su capacidad.
- Cambie la barrera de protección cutánea periódicamente. El proceso le resultará más práctico a medida que conozca sus preferencias particulares.
- El tiempo de uso depende de las preferencias personales y las características del estoma; la duración normal es de tres o cuatro días.
- Si usa jabón, verifique que no contenga cremas ni lociones que puedan dejar residuos. Estos pueden evitar que la barrera de protección cutánea se adhiera correctamente a la piel.
- Verifique que la piel periestomal esté limpia y seca antes de aplicar la barrera de protección cutánea.
- Después de aplicar la barrera de protección cutánea, presiónela suavemente durante un minuto aproximadamente para lograr una mejor adherencia.
- Verifique que no se vea piel entre la barrera de protección cutánea y el estoma, a fin de ayudar a evitar filtraciones e irritación de la piel.
- Si usa un sistema de bolsa de dos piezas, pruebe colocar la barrera protectora de la piel en forma de diamante para un mejor ajuste.
- Puede ducharse o bañarse con la barrera de protección cutánea y la bolsa puestas o puede quitárselas antes de bañarse: el agua no entrará por el estoma ni lo dañará.
- Quitar la bolsa de un sistema de dos piezas antes de ducharse puede afectar la adhesión de la barrera protectora de la piel. Es mejor dejar la bolsa o retirar ambas, la bolsa y la barrera.
- Si nota piel enrojecida, agrietada o húmeda alrededor del estoma, o si la bolsa no permanece en su lugar, asegúrese de consultar al enfermero WOC/ET o al profesional de la salud.
- Asegúrese de revisar su piel periestomal periódicamente para confirmar que esté sana y para abordar cualquier problema oportunamente.



## Cuidados de

## seguimiento

Ahora que está yéndose del hospital, es necesario que sepa algunas cosas.

A continuación encontrará una lista de verificación de algunas habilidades básicas relacionadas con la ostomía; deberá repasar la lista con el enfermero WOC/ET que le ayudará en la transición del hospital a su casa.

### **APRENDA CÓMO:**

- Vaciar la bolsa
- Retirar el sistema de bolsa
- Evaluar y cuidar el estoma y la piel que lo rodea
- Aplicar el sistema de bolsa
- Evaluar los signos de posibles complicaciones y en qué circunstancias comunicarse con un profesional de la salud
- Controlar los gases y el olor
- Seguir las pautas en cuanto a la dieta y la ingesta de líquidos
- Seguir las instrucciones para la atención domiciliaria (si corresponde)
- Inscribirse en los servicios de Hollister Secure Start (el enfermero WOC/ET puede facilitarle la inscripción)

# Servicios Hollister Secure Start

Quizá tenga preguntas acerca de su ostomía, de cómo cuidar su estoma y de cómo continuar con la vida que desea llevar, y 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 el tema de la ostomía durante todo el tiempo que 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 le 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, recibirá un equipo de presentación que incluye un bolso de viaje, una guía para medir el estoma, espejo, tijeras y folletos informativos. Lo pondremos en contacto con un asesor exclusivo de servicio al consumidor, quien lo 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;
- lidiar con 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 el producto clínico;
- recibir información sobre el producto e información específica sobre la afección;
- encontrar recursos locales.

Su asesor de servicio al consumidor se acercará periódicamente para verificar que usted esté bien y responder cualquier pregunta que tenga. Deberá esperar la primera llamada telefónica en el plazo de 72 horas a partir de la inscripción.

Si desea obtener más información sobre cómo cuidar su ostomía o cómo pueden apoyarlo los servicios de Hollister Secure Start, comuníquese con nosotros llamando al 1.888.808.7456, o ingrese en [www.securestartservices.com](http://www.securestartservices.com).

## Suministro de artículos de ostomía

Una vez establecido el calce correcto para usted de un producto dado, debe buscar 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 local que le envíe los suministros por correo o recoger los suministros en una farmacia o un proveedor de DME local?
- ¿Puede el proveedor facturar a su seguro dentro de la red para minimizar los gastos que usted deba hacer de su bolsillo?
- ¿Tiene ya 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 o comprar a través de un minorista local.

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



## Cuánto ordenar

La cantidad mensual de suministros para ostomía que debe ordenar depende principalmente del tipo de ostomía, su ubicación en el cuerpo y el estado en que se encuentre la superficie de piel que rodea el estoma. Sin duda, dependerá de su situación personal. Medicare ha establecido “cantidades máximas mensuales habituales” que sirven como guía respecto de la cantidad máxima de diversos productos que se adecuan a la mayoría de las personas. Las compañías de seguro privadas no están obligadas a respetar las cantidades máximas habituales que indica Medicare; sin embargo, muchas lo hacen, o, al menos, usan las cantidades de Medicare como referencia para fijar las propias.

## Cuándo llamar al enfermero WOC/ET

Llame a su enfermero WOC/ET si nota alguno de los siguientes problemas:

- Irritación de la piel
- Filtraciones de la bolsa o la barrera de protección cutánea en repetidas ocasiones
- Sangrado excesivo del estoma
- Sangre en las heces
- Un bulto en la piel alrededor del estoma
- Diarrea que persiste
- Diarrea con dolor y/o vómitos

# Recursos

Su profesional de la salud y su enfermero WOC/ET serán recursos de gran importancia para usted en los días por venir. También puede acceder en cualquier momento a información en línea, o a materiales educativos impresos, en [www.hollister.com/ostomyresources](http://www.hollister.com/ostomyresources), por ejemplo:

- **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 folleto sobre “Cómo cuidar de un ser querido con ostomía”** ofrece información y apoyo para sus seres queridos para que aprendan a ayudarlo a vivir la vida en plenitud después de una cirugía de ostomía.
- **El consejo sobre “Cuidado de rutina de la ostomía”** brinda información sobre cómo cuidar de una ostomía.
- **Los módulos en video “Teatro educativo sobre ostomía”** ofrecen un panorama general de los productos para ostomía, a fin de ayudarlo a elegir los más convenientes para usted y aprender a usarlos.
- **Los módulos de video sobre “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, podrá interactuar con personas que enfrentan muchos de los mismos desafíos que usted enfrenta. La posibilidad de discutir el tema con alguien que entiende lo que usted está viviendo puede resultar muy beneficiosa.

## **Servicios de Hollister Secure Start**

1.888.808.7456

[www.securestartservices.com](http://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](mailto:info@uoaa.org)

[www.ostomy.org](http://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](http://www.ccfa.org)

# Glosario

## **Ano**

Abertura del recto; la última sección del tubo digestivo, por el que se expelle la materia fecal.

## **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; parte del intestino grueso o colon.

## **Enzimas**

Proteínas digestivas que descomponen los alimentos que comemos, de modo que puedan usarse como fuente de nutrición.

## **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.

## **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.

## **Recto**

El extremo inferior del intestino grueso, que lleva al ano.

## **Barrera de protección cutánea**

Porción del sistema de bolsa que encaja inmediatamente alrededor 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.

## **Esfínter**

Músculo que rodea y cierra una abertura. Las ostomías no tienen esfínter.

## **Estoma**

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

## **Heces**

Material de desecho que proviene del intestino. También conocido como materia fecal o movimiento intestinal.

## **Sistema de bolsa de dos piezas**

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

## **Tiempo de desgaste**

El tiempo que dura en buen estado un sistema de bolsa puesto. El tiempo de desgaste puede variar, pero debería ser aproximadamente el mismo para cada persona.

**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



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. 923234-0917 US-00319