

Guía para los Cuidados de su Colostomía e Ileostomía

Programa de Atención Integral
para la Persona Ostomizada



CONTENIDO

Introducción

Sistema Digestivo	5
¿Cómo entender una ostomía?	6
¿Por qué necesita una persona una ostomía?	6
¿Cuáles tipos de ostomía se realizan?	7

¿Cómo cuidar su estoma?

¿Qué debe revisar diariamente en su estoma?	11
¿Cómo limpiar diariamente su ostomía?	12
Cuidados de la piel	13
Signos de alarma	14

Consejos nutricionales y de alimentación

Hábitos saludables de alimentación	16
Recomendaciones para colostomía	17
Recomendaciones para ileostomía	18
Alimentos que debe evaluar en su dieta	20

Retome su vida diaria con su ostomía

Adaptación a su nueva imagen corporal	23
Uso de ropa adecuada	24
Actividad y ejercicio	25
Recomendaciones para viajar	26
Consejos para el paciente ostomizado en su vida amorosa	27
Formas de mejorar su intimidad	28
Consejos para vivir y amar con una ostomía	29

Dispositivos para el manejo de su ostomía

Barreras protectoras de piel ConvaTec®	31
Bolsas para ostomías ConvaTec®	32
Accesorios ConvaTec®	33

Es natural sentirse preocupado sobre la vida después de la realización de una ostomía, pero para muchas personas, la cirugía puede ser el comienzo de una vida más cómoda. Algunas personas incluso, descubren que tienen más libertad y están en mejores condiciones de salud para disfrutar de actividades que antes parecían imposibles. Usted aun puede disfrutar de actividades como viajar, practicar deportes, comer en restaurantes o cualquiera de las actividades que disfrutaba antes de su cirugía.

ConvaTec® lo alienta a mirar hacia el futuro con confianza, queremos que sepa que todavía puede vivir su vida al máximo y nosotros estamos aquí para que aprenda a hacerlo. En ConvaTec® nuestra misión es: estamos dedicados a mejorar la calidad de vida de las personas que viven con una ostomía. Esta es la razón por la que ofrecemos una amplia selección de productos y servicios de apoyo para adaptarnos a las necesidades cambiantes de las personas.

Esperamos que empiece a sentirse más cómodo y confiado al retomar las actividades que disfrutaba anteriormente, ya que creemos que la ostomía no debe detenerle para vivir una vida gratificante.



Introducción

El contenido de esta guía está dirigido a todas las personas que por algún evento en su estado de salud han debido experimentar un cambio en su estado anatómico con la realización de una ostomía. Entendemos cuáles son sus múltiples sentimientos y el impacto que este cambio tiene en el desarrollo de su vida normal, en adelante, surgirán muchas preguntas y la expectativa del futuro cercano cambia radicalmente.

Por este motivo ConvaTec®, ha diseñado esta guía educativa con las herramientas más importantes para el manejo de su ostomía en donde se señalan las técnicas de manejo, alimentación, baño diario y retoma de sus actividades diarias. Nuestra amplia experiencia nos ha demostrado que la orientación, el entrenamiento y el acompañamiento continuo son elementos básicos para que la adaptación a su nuevo estilo de vida sea más llevadero.

ConvaTec®, está comprometido en descubrir a su lado y el de su familia lo que juntos podemos hacer; poniendo a su disposición material educativo suficiente para su entrenamiento, al igual que el servicio de profesionales de Enfermería en nuestros centros de atención para realizar el acompañamiento que sea necesario.

Conozca su sistema digestivo....

El sistema digestivo comienza en la boca, a medida que se mastica la comida, el esófago transporta los alimentos hacia el estómago para ser digeridos donde los jugos gástricos ayudan a descomponer los alimentos. Los alimentos digeridos parcialmente pasan al intestino delgado donde se realiza la absorción de nutrientes; la porción restante que no se absorbe, pasa al intestino grueso o colon donde se forma el bolo fecal o las heces las cuales siguen su recorrido hacia el recto y se eliminan del cuerpo por el ano.



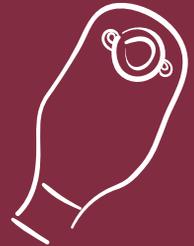
¿Cómo entender una ostomía?

Es una abertura que se crea en la pared abdominal para llevar una parte del intestino al exterior, con el fin de desviar el contenido intestinal fuera del cuerpo cuando una porción de este se encuentra enfermo o ausente y permitir la eliminación de los desechos fuera del organismo. Esta nueva apertura llamada estoma permitirá que las heces salgan de su organismo evitando el área del intestino afectada.

¿Por qué necesita una persona una ostomía?

Una persona puede necesitarla por varias razones:

- Cáncer de colon y anorectal.
- Enfermedades inflamatorias como: enfermedad de Crohn, colitis ulcerativa, etc.
- Anomalías congénitas del intestino como: ano imperforado, megacolon al aire.
- Heridas por arma de fuego o con elementos cortopunzantes.
- Traumas cerrados de abdomen.
- Enfermedades hereditarias como diverticulitis.
- Heridas en áreas perineales.
- Complicaciones del neonato como enterocolitis necrotizante



¿Cuáles tipos de ostomías se realizan?

Colostomía

La colostomía es una exteriorización de una porción del intestino grueso para desviar los desechos del sistema digestivo. Después de la realización de la cirugía los desechos del organismo pasarán a través de su estoma que está localizado en el abdomen. La localización del estoma estará determinado por la porción de intestino que se haya encontrado afectada durante la cirugía.

Esta colostomía puede ser temporal o definitiva dependiendo del motivo por el cual haya sido realizada, su cirujano definirá el tiempo por el cual debe tenerla.

Tipos de colostomía

Según la porción del colon que haya sido exteriorizada las colostomías se clasifican en:

- Colostomía ascendente.
- Colostomía transversa.
- Colostomía descendente.
- Colostomía sigmoidea.



Colostomía ascendente

- El estoma queda localizado en la parte derecha del abdomen.
- Las heces son líquidas o semilíquidas, con alto contenido de enzimas digestivas irritantes para la piel.



Colostomía transversa

- El estoma queda localizado por encima del ombligo.
- Las heces son más formadas, menos líquidas.
- Generalmente son temporales.



Colostomía descendente

- El estoma queda ubicado en la parte izquierda del abdomen.
- Los desechos son semisólidos o sólidos.
- Es el tipo de colostomía más frecuente.



Colostomía ascendente

- Las heces están completamente formadas - sólidas.
- El estoma queda localizado en la parte baja lado izquierdo del abdomen.



Ileostomía

La Ileostomía es un estoma realizado al exteriorizar una parte del intestino delgado (ileón) a través de la pared abdominal. Es importante aclarar que durante la evacuación no se tiene control voluntario por lo cual la salida de los desechos será bastante continua.

- El estoma está localizado en el área baja derecha del abdomen.
- Las heces son líquidas y corrosivas por lo cual el cuidado de la piel alrededor del estoma debe ser exhaustivo.
- La pérdida de agua y electrolitos es más alta por lo cual se puede ocasionar deshidratación.



**¿Cómo cuidar
su estoma?**

¿Qué debe revisar diariamente en su estoma?

Su estoma no tiene terminaciones nerviosas pero si tiene muchos vasos sanguíneos que pueden hacerlo sangrar fácilmente durante la manipulación. Este sangrado es normal si es ocasional pero si aumenta o es muy frecuente debe consultarlo con su médico tratante.

Durante los hábitos diarios de aseo debe verificar que el estoma permanezca brillante, húmedo y de color rojo. Si presenta algún cambio en estas características consulte con su médico tratante.

Los estomas no son todos de la misma forma o tamaño, pueden variar especialmente en las primeras semanas de la cirugía cuando se observa inflamado. Esta inflamación se reduce gradualmente, por lo tanto es importante medir el estoma en los primeros meses antes de adaptar los dispositivos de recolección.

Recuerde que el estoma no tiene esfínter, por lo tanto no es posible controlar la salida de las heces, de ahí la importancia de hacer la elección correcta del dispositivo colector que va a utilizar para su manejo.

La piel alrededor del estoma, llamada piel periestomal, debe protegerse del contacto con las heces para evitar su deterioro y facilitar la adaptación de los dispositivos de recolección.

¿Cómo limpiar diariamente su ostomía?

- Lave muy bien sus manos antes y después de realizar la manipulación del estoma.
- Retire el exceso de heces y limpie con agua y jabón suave o pañitos húmedos libres de alcohol. Recuerde que no es un área estéril por lo tanto no es necesario utilizar material de curación como gasas y guantes.
- No es necesario cubrir el estoma durante la ducha, el estoma produce contracciones leves hacia el exterior que evitan que el agua ingrese por este espacio.
- Es necesario realizar limpieza diaria del estoma para evitar lesiones en la piel periestomal y disminuir la producción de olores. Así no cambie la barrera, debe retirar la bolsa y realizar la limpieza y remoción de heces adheridas.





Cuidados de la piel

- El cuidado de la piel alrededor del estoma va a garantizar que la adherencia de los sistemas colectores sea adecuada y evitar complicaciones tempranas que dificulten el manejo de la ostomía.
- Se debe procurar la menor aplicación de productos sobre la piel periestomal. Solo se recomienda realizar la limpieza con agua y jabón suave. Posterior a la limpieza secar muy bien para garantizar la adherencia del sistema colector.
- Si el retiro de los dispositivos causa irritación o es muy doloroso se recomienda utilizar Sensi-Care™ eliminador de adhesivo (liberador en spray y toallitas removedoras) para evitar traumatizar la piel periestomal.
- Cuando la piel periestomal presente erosión o salpullido aplique Polvo Stomahesive® protector de piel antes de la aplicación del sistema colector para manejar adecuadamente estas lesiones y evitar su progresión. Estos productos permiten la adherencia adecuada de la barrera.
- Cuando la piel este intacta, se recomienda usar Sensi-Care™ Barrera Cutánea no Irritante antes de adaptar el dispositivo ya que forma una película protectora que previene del daño causado por los adhesivos.



Signos de alarma por los cuales consultar con su médico tratante

- Cuando haya sangrado evidente y abundante por el estoma o salga con las heces sangre fresca.
- Cuando el color del estoma cambie a violáceo o negro, esto es un signo de isquemia o falta de irrigación de sangre a la mucosa.
- Dolor abdominal intenso acompañado de vómito o fiebre.
- Cuando no haya salida de heces ni gases por el estoma en un tiempo mayor al habitual.
- Salida de pus por el estoma o a su alrededor acompañado de fiebre o signos locales de infección como calor, rubor y dolor.
- Hundimiento del estoma hacia la cavidad abdominal.

Consejos nutricionales y de alimentación



Hábitos saludables de alimentación

El hecho de ser portador de un estoma no debe interferir con sus hábitos alimenticios. Dentro de unas semanas podrá retomar sus hábitos alimenticios normales y detectar cuales alimentos debe restringir. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Coma 3 veces al día o más de forma fraccionada, esto le ayudará a disminuir la producción de gases.
- Mastique bien los alimentos.
- Aumente la ingesta de líquidos para mejorar el transito intestinal.
- Pruebe nuevos alimentos uno a uno para valorar la tolerancia de estos y saber si los sigue consumiendo o los restringe de su dieta.
- Recuerde que todos los organismos son diferentes y depende de la tolerancia a los alimentos puede decidir que comer y que no.



Recomendaciones para colostomía

- Los alimentos que consuman deben contener alto contenido de fibra en el caso de estreñimiento.
- Incluya frutas frescas, legumbres y vegetales en su dieta, pan integral y cereales.
- Si presenta periodos de diarrea debe aumentar el consumo de alimentos astringentes y el consumo de harinas para controlarla.
- En este caso suspenda los alimentos que contengan fibra.
- Trate de evitar alimentos productores de gases y de mal olor para disminuir la incomodidad por presencia de estos.





Recomendaciones para ileostomía

- La dieta para personas con ileostomía debe centrarse en mantener las heces de consistencia pastosa para evitar que sean líquidas.
- Los alimentos ricos en fibra pueden causar bloqueos en el íleon por lo cual deben restringirse inicialmente. Se deben incluir en la dieta paulatinamente evaluando su tolerancia.
- Mastique bien los alimentos para ayudar a su digestión y degradación.
- Mantenga una ingesta de líquidos adecuada para evitar deshidratación.
- Consuma alimentos astringentes tipo harinas para aumentar la consistencia de las heces.
- Si la diarrea persiste a pesar de una dieta adecuada consulte a su médico.



Alimentos que debe
evaluar en su dieta

Alimentos que debe evaluar en su

Alimentos productores de gases

Cervezas
Bebidas gaseosas
Cebolla
Pepinos
Frijoles
Espárragos
Pescado
Familia de coles (brócoli, coliflor, repollo)
Champiñones



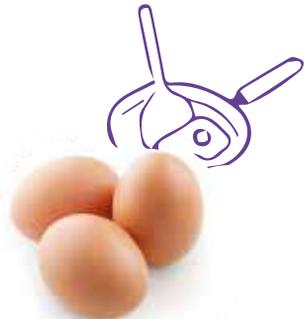
Alimentos que puede causar bloqueos

Nueces y semillas
Coco
Frutos secos
Maíz
Uvas pasas
Embutidos
Palomitas de maíz
Cascara de frutas o legumbres



Alimentos que aumentan el Mal Olor de las heces fecales

Pescado
Huevos
Ajo y cebolla
Familia de coles
Espárragos
Condimentos



Alimentos que debe evaluar en su

Alimentos para el manejo de la diarrea

Guayaba
Plátano
Pasta
Arroz
Manzana y pera
Pan blanco



Alimentos para el manejo del estreñimiento

Verduras
Ensaladas
Frutas (papaya, pitaya, ciruelas pasas)
Cereales
Pan integral
Salvado de trigo
Zumos de fruta natural



**Retome su vida
diaria con su
ostomía**



Adaptación a su nueva imagen corporal

Debemos aprender a reconocer nuestra nueva imagen con la presencia de la ostomía. El objetivo es integrar el estoma a la imagen que tiene de su cuerpo. Para lograrlo es importante mirarse al espejo diariamente para aceptarse con este cambio, esto contribuirá en su proceso de recuperación. Posterior a esto empiece a tocar el área para que pueda experimentar la sensibilidad de esta zona.

Cuando se sienta mas cómoda consigo misma involucre a su pareja, familiares y allegados a la presencia de la ostomía como parte integral de su imagen corporal.





Uso de ropa adecuada

- La mayoría de dispositivos se adaptan a la forma plana de su cuerpo y generalmente no son percibidas por las demás personas.
- Procure mantener sus gustos a la hora de vestir para que no se sienta limitado por la ostomía.
- Las bolsas de ostomía se pueden poner dentro o fuera de la ropa interior como se sienta más cómodo.
- Evite presión de los pantalones o cinturones sobre el estoma.
- Ubíquelos por encima o por debajo de la bolsa según la localización de su ostomía.
- Recuerde que la bolsa no debe ser visible para las demás personas y hace parte de su intimidad. Manténgala cubierta con su ropa diaria.



Actividad y ejercicio

- Recuerde iniciar su actividad física tempranamente, esto mejorará la percepción de su estado de salud.
- Puede volver a retomar sus actividades y deportes con la previa autorización de su médico.
- Se deben evitar los deportes de contacto como el boxeo y evitar el levantamiento de pesas.
- Conozca los dispositivos mas adecuados para continuar practicando su deporte habitual para evitar que los dispositivos se desprendan y tenga accidentes, por ejemplo uso del cinturón.





Recomendaciones para viajar

- Lleve sus dispositivos listos y recortados en su maleta de mano.
- Lleve dispositivos suficientes y adicionales para su tiempo de viaje se recomienda el uso de bolsas cerradas según el caso para mayor comodidad.
- Solicite una certificación médica donde se registre la necesidad del uso de dispositivos para evitar dificultades de traslado de los dispositivos.
- Si va a estar fuera del país localice el proveedor de sus productos en su lugar de destino para el caso que se le agoten.

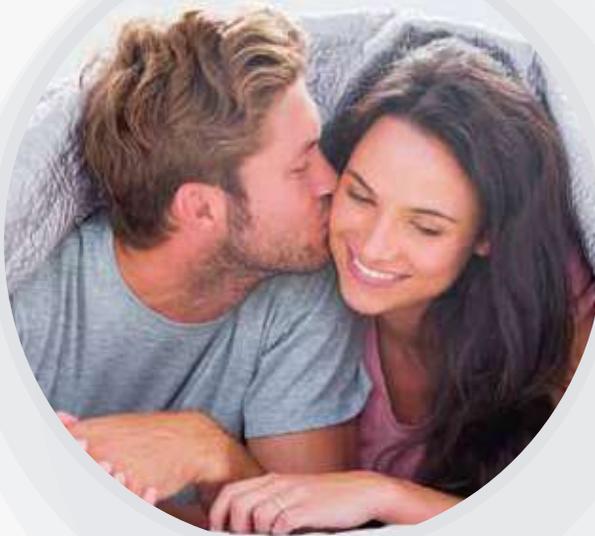


Consejos para el paciente ostomizado en su vida amorosa

La comunicación y la confianza son vitales en el proceso de recuperación. Es normal que esté sensible ante los cambios en su cuerpo. Comparta sus sentimientos con su cónyuge o ser querido, y responda a sus preocupaciones.

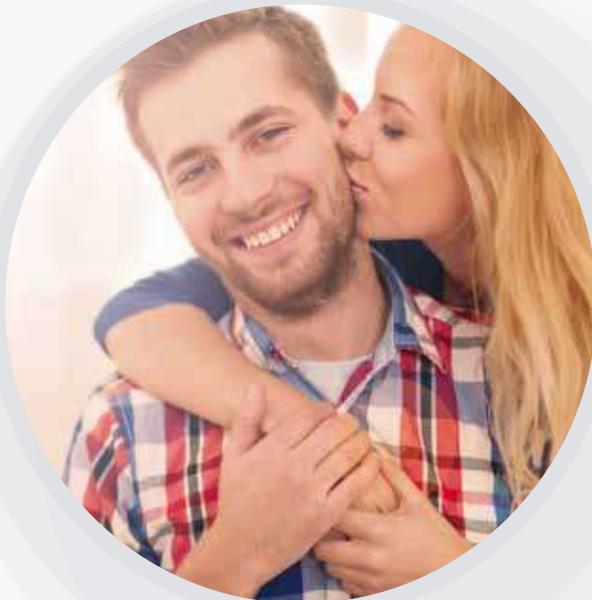
Hágale saber a su pareja que las relaciones sexuales no dañarán su estoma. Con tiempo, entendimiento y actitud positiva, podrán disfrutar de una relación sexual satisfactoria para ambos.





Formas de mejorar su intimidad

- Vacíe su bolsa antes de mantener relaciones sexuales.
- Use una bolsa pequeña. Hay disponibles bolsas especiales que son más pequeñas y menos abultadas y que han sido diseñadas para esos momentos.
- Si se siente incómodo de que su pareja vea la bolsa, cúbrala con ropa interior especialmente diseñada, lencería, o cobertores para bolsas.



Consejos para vivir y amar con una ostomía

- ¡Dialogue con su pareja! cuanto más comparta con su pareja acerca de sus sentimientos con respecto a la ostomía, más intimidad lograrán entre los dos.
- La forma en que usted se ve a sí mismo influye en la forma en que lo ven los demás. Si acepta la imagen de su cuerpo después de la cirugía, es muy probable que su pareja también lo haga.
- Si una posición sexual le causa dolor o problemas, pruebe con otra.
- La posición lateral funciona bien para los pacientes ostomizados ya que la bolsa caerá hacia un costado y no entre usted y su pareja.



Dispositivos para el manejo de su ostomía

Barreras protectoras de piel ConvaTec®

Sur-Fit Plus® Stomahesive Barrera Protectora de Piel Regular y con Collar Flexible.

Barrera cutánea que protege la piel periestomal y permite anillar la bolsa para la recolección de heces fecales. Barrera recortable al tamaño de su estoma.



Registro Sanitario INVIMA 2011DM-0000028-R1

Sur-Fit Plus® barrera protectora de piel Moldeable con collar hidrocoloide flexible

- Barrera cutánea Moldeable no necesita uso de tijeras.
- Permite moldear la barrera con los dedos al tamaño de su estoma.



Registro Sanitario INVIMA 2018DM-0017961

Sur-Fit Plus® barrera protectora de piel Moldeable convexa Durahesive con collar hidrocoloide flexible

- Barrera cutánea Moldeable no necesita uso de tijeras.
- Permite moldear la barrera con los dedos al tamaño de su estoma.
- Tiene una convexidad que permite la salida del estoma sobre el abdomen.
- Ideal para estomas planos o con hundimientos.



Registro Sanitario INVIMA 2018DM-0017961

Sistema de ostomías de dos piezas para niños Sur-Fit Plus® Little Ones®

- Línea pediátrica especializada de ConvaTec®.
- Tamaños adecuados para niños con estomas.



Registro Sanitario INVIMA 2011DM-0000028-R1

Consultar las instrucciones de uso de los productos para mayor información sobre su uso

Bolsas para ostomía ConvaTec®

Bolsa de extremo cerrado Sur-Fit Plus®

- Diseñadas para un solo uso.
- Ideales para ocasiones especiales, viajes o momentos íntimos.
- Se retira la bolsa y desecha después de su uso.
- No tienen pinzas de seguridad.
- Recomendada para colostomía e ileostomía en ocasiones especiales..



Registro Sanitario INVIMA 2011DM-000028-R1

Bolsa drenable Sur-Fit Plus®

- Son bolsas abiertas utilizadas con pinza de cierre que permite vaciarlas.
- No necesita retirar la bolsa para desocuparla.
- Ideales para el manejo de colostomía e ileostomía.



Registro Sanitario INVIMA 2011DM-000028-R1

Sistema de una pieza - bolsas drenables de ostomía Active Life® para adultos y niños.

- Se combinan la bolsa y la barrera en una sola pieza.
- Ideales para el post-operatorio inmediato o para observar el estoma.
- Presentación adulto y pediátrico
- Aro flexible que permite adaptarlas en estomas mal posicionados (pliegues o hundimientos).



Registro Sanitario INVIMA 2012DM-0000973R1

Consultar las instrucciones de uso de los productos para mayor información sobre su uso

Accesorios - ConvaTec®

Pasta Protectora de Piel Stomahesive®

- Barrera cutánea en pasta.
- Rellena y nivela superficies irregulares y pliegues en la piel.
- Previene fugas o filtración de las heces fecales.

Contraindicación: No usar en personas con sensibilidad conocida a la pasta o a sus ingredientes.



Registro Sanitario INVIMA 2007DM - 0001235 - R1

Polvo Protector Stomahesive®

- Barrera cutánea en polvo.
- Absorbe la humedad de la piel lesionada.
- Ayuda a rehabilitar la piel periestomal y permite la adherencia de la barrera.

Contraindicación: Para uso externo. No use el producto en pacientes sensibles al dispositivo o a sus componentes. En caso de irritación, suspenda el uso y consulte a un profesional de atención médica



Registro Sanitario INVIMA 2015DM-001389-R2

Cinturón

- Elástico ajustable que sostiene la bolsa.
- Brinda más seguridad para la movilización.



Registro Sanitario INVIMA 2011DM - 0000028 - R1

Sur-Fit Plus® Discos Convexos

- Mejora la protusión del estoma.
- Comodo y resistente.
- Se adaptan a las barreras Sur-Fit® Plus



Registro Sanitario INVIMA 2011DM - 0000028-R1

Consultar las instrucciones de uso de los productos para mayor información sobre su uso

Accesorios - ConvaTec®

Sensi-Care™ eliminador de adhesivo no irritante spray en lata y toallitas

- Ayuda a eliminar y remover adhesivos sobre la piel.
- Hipoalergénico.
- No contiene alcohol.
- No causa irritación.



Registro Sanitario INVIMA: 2014DM - 0011429 Spray 150 ml
Registro Sanitario INVIMA: 2014DM - 0011444 Spray 50 ml - Toallitas

Sensi-Care™ barrera cutánea no irritante toallitas, spray en lata y aplicador de espuma

- Forma una película protectora que previene del daño causado por los adhesivos
- A base de siliconas
- Hipoalergénico



Registro Sanitario INVIMA: 2014DM - 0011448 Spray 50ml - Toallitas
Registro Sanitario INVIMA: 2014DM - 0011449 Aplicadores de espuma

Diamonds™ - bolsitas gelificantes antiolor

- Sobres antiolor de carbón activado que gelifican el contenido de la bolsa
- Reducen el exceso de gas
- Ideales para ileostomías o colostomías con heces líquidas
- Facilita el vaciado líquido de la bolsa



BIBLIOGRAFÍA

1. Noda Sardiñas Constantino Luis, Alfonso Alfonso Lázaro E., Fonte Sosa Miguel, Valentin Arbona Francisco L., Reyes Martínez Margarita L. Problemática actual del paciente con ostomía. Rev Cub Med Mil [revista en la Internet]. 2001 Nov [citado 2015 Jun 24]; 30(4): 256-262. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S013865572001000400008&lng=es.
2. Jadav, Aika, et al. "Intestinal and urological stomas: surgical aspects." Abdominal Stomas and Their Skin Disorders. 2nd edn. Informa Healthcare, London (2009).
3. Grant, Marcia, et al. "Development of a chronic care ostomy self-management program." Journal of Cancer Education 28.1 (2013): 70-78.
4. Martín Muñoz Begoña, Panduro Jiménez Rosa M, Crespillo Díaz Yolanda, Rojas Suárez Lucía, González Navarro Silvia. El proceso de afrontamiento en personas recientemente ostomizadas. Index Enferm [revista en la Internet]. 2010 Sep [citado 2015 Jul 01]; 19(2-3): 115-119. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000200009&lng=es.
5. Sainz, M. L., et al. "Problemas de utilización de medicamentos en pacientes enterostomizados." Anales del Sistema Sanitario de Navarra. Vol. 26. No. 3. Gobierno de Navarra. Departamento de Salud, 2003.
6. Castillo, Pat, et al. "Intervención educativa de enfermería para la rehabilitación de personas con una ostomía." Enfermería Universitaria 7.2 (2011).

Consultar las instrucciones de uso de los productos para mayor información sobre su uso

Atención integral al paciente ostomizado

El modelo de atención está dirigido a todos los pacientes ostomizados de las aseguradoras durante todo su proceso de cuidados, e incluye todas las necesidades de la familia, del profesional responsable y del sistema general de seguridad social. En sus fases de



Descubre lo que juntos podemos lograr
Programa de Atención para la Persona Ostomizada



Si requiere asesoría sobre su ostomía contáctenos en:

Bogotá

ConvaTec Medical Care
Calle 82 No. 18-27/31
Tel.: (1) 326 9465
Línea gratuita nacional
018000 112433

Medellín

ConvaTec Medical Care
Cra 43a # 34-95
Centro Comercial
Almacentro Local 102
Tel.: 3228858

Productos importados por
Boston Medical Devices Colombia Ltda.

Para mayor información:

Edificio Los Nogales
Calle 76 # 11-17 Piso 5

Tel: (1) 326 2630

Bogotá – Colombia

www.convatec.com

