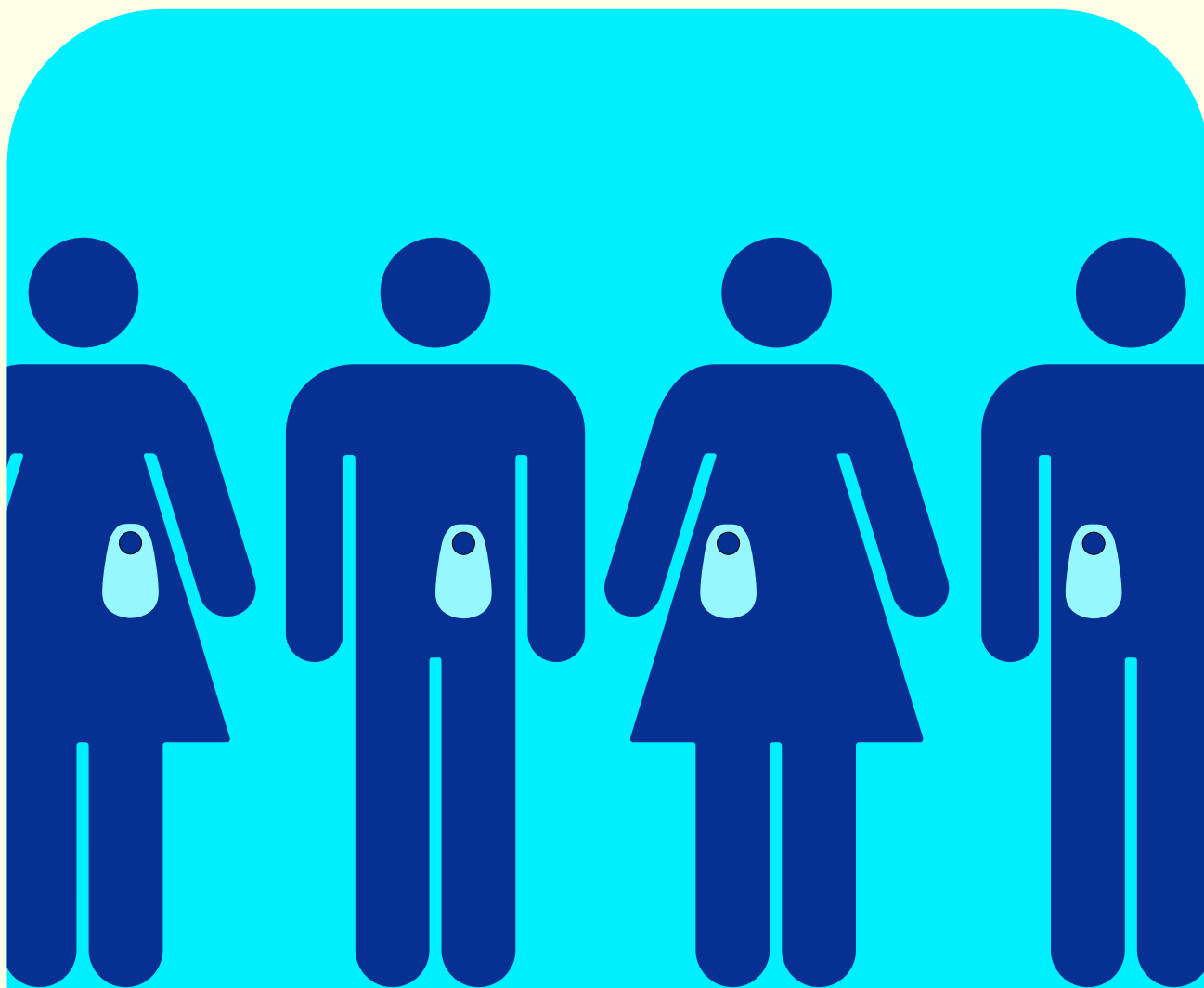


GUÍA PARA PERSONAS OSTOMIZADAS



Versión lectura fácil

Adaptación y revisión - Asociación Lectura Fácil Castilla y León

Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que los distribuye bajo [Licencia Creative Commons BY-NC-SA](#).



Lectura Fácil
Asociación Castilla y León

Este texto sigue las directrices internacionales de la IFLA para materiales de Lectura Fácil dirigidos a personas con dificultades de comprensión lectora.

Ha sido validado por personas con discapacidad intelectual.

Tiene la aprobación de la Asociación de Lectura Fácil de Castilla y León.

RECOMENDACIONES PARA UNA PERSONA CON UNA OSTOMÍA

INTRODUCCIÓN

El cáncer colorrectal y el cáncer de vejiga son las enfermedades que con más frecuencia necesitan una ostomía.

Ostomía – es una operación que se realiza para hacer una abertura, que se llama estoma. La abertura se hace desde el interior del cuerpo hacia el exterior y se coloca una bolsa para recoger las heces o la orina.

Persona ostomizada – es una persona a la que se le ha realizado una ostomía y tiene que vivir con una bolsa.

En España hay unas 100.000 **personas ostomizadas**, y cada año otras 16.000 personas necesitan una ostomía. De las 100.000 personas que hay en España con una ostomía 3.700 viven en Castilla y León.

En Castilla y León hay 14 consultas que atienden a las personas ostomizadas.

Las enfermeras que atienden estas consultas se llaman también estomaterapeutas porque son enfermeras que saben mucho sobre la ostomía.

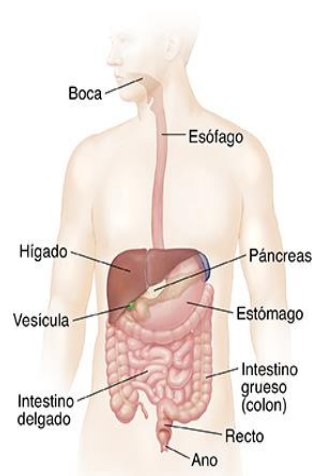
Las enfermeras estomaterapeutas ayudan a las personas ostomizadas y las enseñan a vivir con la bolsa de ostomía y a mejorar su calidad de vida.

EL APARATO DIGESTIVO

El aparato digestivo está formado por diferentes órganos

Estos órganos son: la boca, la faringe (garganta), el esófago, el estómago, el intestino delgado, el intestino grueso, el recto, el ano, el hígado, el páncreas y la vesícula biliar.

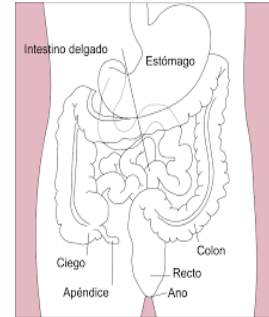
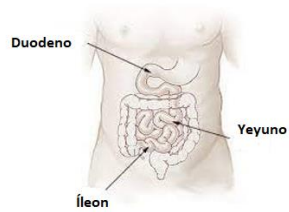
El aparato digestivo se encarga de la digestión de los alimentos, es decir en transformar los alimentos en **nutrientes** para que sean absorbidos y lleguen a las células del cuerpo.



Nutrientes – sustancias que hay en los alimentos que ayudan a mantener las funciones del cuerpo.

Los órganos del aparato digestivo relacionados con la ostomía son el intestino delgado y el intestino grueso.

- El intestino delgado se une con el intestino grueso a través de la válvula ileocecal y se divide en 3 partes: duodeno, yeyuno e íleon.
- El intestino grueso es la última parte del tubo digestivo y tiene 4 partes: ciego, colon, recto y canal anal.



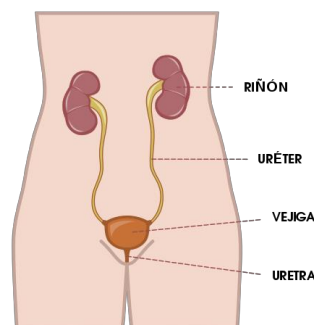
Muchas veces al intestino delgado se le llama íleon y al intestino grueso colon.

EL APARATO URINARIO

El aparato urinario está formado por diferentes órganos que se encargan de producir, almacenar y expulsar la orina.

Los órganos que forman el aparato urinario son:

- Los riñones: son 2 y producen la orina que elimina las sustancias tóxicas para el cuerpo.
- Los uréteres: son 2 conductos que conducen la orina desde los riñones a la vejiga urinaria.
- La vejiga urinaria: es el órgano donde se acumula la orina.
- La uretra: es el canal por el que la orina sale desde la vejiga al exterior del cuerpo.



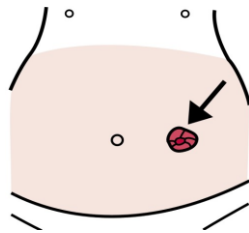
LA OSTOMÍA. TIPOS DE OSTOMÍAS

La ostomía es una operación que se hace en el **quirófano** y que se realiza para hacer una abertura en el **abdomen**.

Quirófano – Lugar preparado en un hospital para operar a las personas.

Esta abertura se llama estoma.

El estoma se hace desde el interior del cuerpo hacia el exterior para colocar una bolsa que recoge las heces o la orina.



Abdomen – Es una cavidad entre el tórax y la pelvis. Se llama también vientre o tripa.

Las ostomías pueden ser digestivas y urológicas.

1 - Ostomías digestivas:

Las ostomías digestivas se hacen para poder eliminar las heces.

y pueden ser de dos tipos:

- Cuando se realiza en el colon o intestino grueso se llama Colostomía.
- Cuando se realiza en el íleon o intestino delgado se llama ileostomía.

Las heces que salen al exterior serán diferentes,

líquidas, semilíquidas, pastosas o sólidas,

dependiendo de la zona donde se realice la ostomía.

2 – Ostromías urológicas:

Las ostromías urológicas se hacen para poder eliminar la orina.

y pueden ser de dos tipos:

- Cuando se realiza en los uréteres para que la orina salga al exterior,

sin pasar por la **vejiga**

se llama urostomía.

- Cuando se realiza en el riñón colocando una **sonda** que va a la piel

se llama nefrostomía.

La orina sale al exterior a través de la sonda.

Vejiga – Es el órgano del cuerpo que recibe la orina, la almacena y la expulsa.

Sonda – Es un tubo muy fino que se utiliza para ayudar a la expulsión de la orina.

Las ostromías también se pueden clasificar

en temporales y permanentes

según el tiempo que las va a tener el paciente.

1 – Ostromías temporales:

Las ostromías temporales se hacen por un tiempo

y sirven para facilitar la recuperación del paciente.

Cuando se ha recuperado se cierra el estoma mediante cirugía

y se restablece la normalidad.

2 – Ostromías permanentes:

Las ostromías permanentes se llaman también definitivas.

Se realizan cuando se extirpa una zona de un órgano de forma definitiva

y el órgano no se puede arreglar.

Estas ostromías son para toda la vida.

RECOMENDACIONES

PARA LOS DÍAS ANTERIORES A LA OPERACIÓN

Las siguientes recomendaciones tienen como objetivo evitar complicaciones después de la operación y favorecer la recuperación.

Recomendaciones:

- Realiza la actividad física que puedas. Da paseos, si puedes fuera de casa, y aprende algún ejercicio de relajación.
- Haz ejercicios respiratorios, que ayudan a respirar mejor.
- Come una dieta variada y rica en proteínas, para ayudar a que la herida cicatrice antes.
- Prepara todo lo que vas a necesitar en el hospital como la cartilla sanitaria, ropa, calzado o el cepillo de dientes y también el móvil, libros o la tablet y los cargadores.
- Lleva anotadas las medicinas que tomas.
- Procura ir al hospital sin preocupaciones por las cosas de casa o del trabajo.

- Habla con tu familia y amigos y coméntales la intervención que te van a hacer. Cuéntales tus preocupaciones.
- Hasta el día de la intervención haz vida normal, procura estar ocupado y activo.

Seguramente te recomendarán que hagas **ejercicios respiratorios** y te enseñarán cómo hacerlos.

Ejercicios respiratorios – Son ejercicios que sirven para mejorar la respiración.

Los ejercicios pueden ser:

- Respiración profunda – coges aire por la nariz y lo echas muy despacio por la boca.
- Con un **inspirómetro incentivador** que es un aparato que facilita la expulsión de los mocos y la respiración.



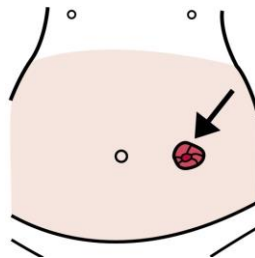
Inspirómetro incentivador

Si fumas tienes que dejar de fumar por los menos 2 meses antes de la intervención.

EL ESTOMA. CÓMO FUNCIONA

El estoma es la abertura que se hace en el abdomen, desde el interior del cuerpo hacia el exterior, por donde salen las heces o la orina y donde se coloca una bolsa para recogerlas.

El estoma suele tener un color rojo intenso o un color rosado, parecido al interior de la boca.



El estoma o abertura se puede hacer en el lado derecho o en el lado izquierdo del abdomen e incluso en la zona lumbar dependiendo de la zona donde se opere.

Antes de la operación la enfermera estomaterapeuta te pintará en el abdomen el sitio donde se realizará el estoma. Así se facilita la intervención.

Cuando el estoma está hecho se coloca una bolsa porque las heces o la orina salen de forma involuntaria. Es decir que no controlarás cuando salen.



Es importante que recuerdes que tener un estoma no es tener una enfermedad.

LA BOLSA DE OSTOMÍA

Existen dos tipos de bolsas, de una pieza o de dos piezas.

Es importante seleccionar la bolsa más adecuada al estoma que te han hecho.

Tu estomaterapeuta te aconsejará la más adecuada en tu caso.

Bolsas de una pieza

- Estas bolsas se pegan en la parte posterior.
- Se cambian 1 o 2 veces al día.
- Cada vez que se cambian hay que retirarla toda entera, realizar la limpieza del estoma y poner una bolsa nueva.

- Hay tres tamaños: mini, mediana y maxi.
- Hay bolsas transparentes y bolsa opacas. En las opacas no se ve lo que hay dentro.
- Hay bolsas de una pieza diferentes para los distintos tipos de estomas: colostomías, ileostomías y urostomías.
- Las bolsas de una pieza se notan menos que las de dos piezas.



Bolsas de dos piezas

- Estas bolsas tienen dos partes: la bolsa propiamente dicha y un disco o placa con una base o un anillo que es lo que se pega a la piel. El disco o placa puede ser plano o curvo y se acopla a la bolsa con un adhesivo o con un aro que encaja con un clic.
- El disco o placa se cambia cada 3 días y la bolsa cuando sea necesario.
- Estas bolsas se usan más cuando hay que hacer muchos cambios al día.
- Hay bolsas transparentes y bolsa opacas. En las opacas no se ve lo que hay dentro.



Las bolsas las paga el Sacyl
tú no tienes que pagar nada.

LOS CUIDADOS DEL ESTOMA Y DE LA PIEL DE ALREDEDOR DEL ESTOMA O PIEL PERIOSTOMAL

La limpieza del estoma

forma parte de la higiene diaria

y se realiza cada vez que se cambia la bolsa.

¿Qué se necesita para la higiene del estoma?

Para la higiene del estoma necesitas:

- Agua tibia.
- Un espejo.
- Jabón neutro.
- Una esponja suave.
- Papel o una toalla suave.
- Una bolsa nueva para el estoma.

Siempre tienes que lavarte las manos

antes y después de la limpieza del estoma

y de la piel de alrededor.

¿Cómo se cambia la bolsa?

Para cambiar la bolsa sigue estas recomendaciones:

- Si la bolsa es recortable, recórtala con la forma y la medida del estoma.
- Quita con cuidado la bolsa usada, despegando los bordes.

- Pasa la esponja mojada con jabón suavemente, sin restregar.
- Limpia el estoma y la piel de alrededor del estoma. con movimientos circulares de dentro hacia fuera.
- No frotes la zona del estoma, puede sangrar. Si sangra muy poquito es normal porque es una zona con muchos vasos sanguíneos.
- Seca la zona suavemente, con papel o con la toalla limpia y suave.
- Asegúrate de que la piel está completamente seca, de que no tiene ninguna herida ni lesión, de que está bien.
- Pega o encaja la nueva bolsa. empieza siempre de abajo a arriba así al colocarla lo verás mejor.



¿Cada cuánto se cambia la bolsa?

La bolsa de una pieza

se cambia una o dos veces al día,
cada 24 o 12 horas.

La bolsa de 2 piezas hay que cambiarla
cuando esté medio llena, por la mitad.

La placa o disco hay que cambiarla cada 2 o 3 días.

Las bolsas de ileostomía y de urostomía
hay que vaciarlas cuando están a la mitad
y hay que cambiarlas por lo menos una vez al día.

Recomendaciones generales

- El tamaño de tu estoma o abertura puede cambiar en las primeras semanas, después de la intervención. Por eso, es importante que lo midas con frecuencia, durante el primer mes, para ajustar lo mejor posible la bolsa al estoma. Así evitarás irritaciones.
- Puedes ducharte con o sin bolsa. Si te duchas con la bolsa tienes que tapar el filtro con las pegatinas que vienen en la caja de las bolsas. Al salir de la ducha tienes que quitar las pegatinas.
- No uses agua muy caliente ni muy fría sobre el estoma.
- No uses tampoco agua con mucha fuerza.
- Vigila que la piel alrededor del estoma esté bien, sin heridas, irritaciones o lesiones.
- Puedes utilizar esprays o protectores cutáneos para que la piel alrededor del estoma no toque las heces. También puedes utilizarlos si la piel está irritada.
- Si tu estoma es una ileostomía no cambies la bolsa después de comer o de beber mucho.
- No uses cremas hidratantes, ni aceites, ni toallitas de bebé, porque dificultan que las bolsas se peguen a la piel.
- Si ves que hay heces debajo del adhesivo o notas escozor limpia bien la zona y cámbialo. Si no se soluciona habla con tu estomatoterapeuta.
- Puedes dejar la piel al aire unos minutos mientras cambias la bolsa.

- No uses iodo o alcohol porque irritan la piel.
 - No des tirones a la piel cuando cambies la bolsa.
 - Si sangra un poco ponte una compresa de agua fría. Si continúa sangrando habla con tu estomaterapeuta.
 - Si tienes mucho vello en el abdomen córtalo con tijeras. No uses maquinillas ni cuchillas de afeitar porque puedes cortarte.
-
- Lleva siempre material de repuesto para cambiar la bolsa y ropa interior.
 - Ten cuidado si tomas alimento o medicamentos que cambian el color, olor o consistencia de las heces y pueden irritar el estoma o la piel de alrededor.

LA ALIMENTACIÓN

De forma general cuando tienes una ostomía no es necesario que comas o bebas nada especial. Sin embargo, hay recomendaciones generales y recomendaciones concretas para cada tipo de ostomía.

Recomendaciones nutricionales generales

- Mastica bien los alimentos. Así tendrás una mejor digestión, y menos gases.
- Come muchas veces y poca cantidad.

- Después de la intervención debes esperar 6 semanas para comer alimentos con mucha fibra, como las espinacas, la lechuga o los espárragos, o alimentos pesados de digerir, como los fritos.
- No utilices picantes.
- No comas platos ni muy fríos ni muy calientes.
- Bebe litro y medio de agua cada día, es decir, unos 8 vasos de agua al día.
- Bebe entre comidas.
- No bebas bebidas con gas ni con azúcar. Tampoco bebas café ni alcohol.
- Al principio debes hacer una dieta baja en grasas y utilizar aceite de oliva para arreglar la comida.
- Puede que la leche no te sienta bien. En ese caso puedes probar la leche sin lactosa.
- Toma cenas ligeras. Así evitarás que se llene la bolsa por la noche.
- Es importante que sepas qué alimentos producen gases. por ejemplo: las coles, el repollo o las alubias. Y también los que producen mal olor como el ajo, los espárragos o las coles de Bruselas

Hay productos para reducir el mal olor

que se pueden colocar dentro de la bolsa.

Hay alimentos que espesan

o que hacen más líquidas las heces

y también alimentos que producen mal olor

y otros que quitan el mal olor.

Aquí tienes algunos ejemplos:

| Alimentos que espesan las heces | Alimentos que hacen más líquidas las heces |
|--|---|
| Compota de manzana | Bebidas alcohólicas |
| Patatas | Bebidas con cafeína |
| Salvado de avena | Legumbres |
| Arroz | Comidas picantes |
| Tapioca | Verduras y frutas crudas |
| Plátano | |
| Pasta | |

| Alimentos que producen mal olor | Alimentos que quitan el mal olor |
|--|---|
| Cebollas | Perejil |
| Ajos | Yogur |
| Brócoli | Mantequilla |
| Espárragos | |
| Repollo | |
| Pescado | |
| Algunos quesos | |
| Huevos | |
| Coles de Bruselas | |
| Bebidas alcohólicas | |

Recomendaciones nutricionales específicas

Estas recomendaciones son un poco diferentes según el tipo de ostomía que tengas.

1 – Personas con una colostomía.

En este caso hay que conseguir una dieta equilibrada y los alimentos los tendrás que introducir poco a poco para comprobar que te sientan bien.

En las primeras semanas,
si las heces son blandas
no debes comer alimentos con mucha fibra
y si tienes estreñimiento
debes beber más agua
y comer alimentos con fibra, poco a poco.

2 – Personas con una ileostomía

En este caso hay que evitar la **deshidratación**

y la pérdida de agua y minerales
para que las heces sean más sólidas.

| |
|---|
| <p>Deshidratación – Es la pérdida de agua y de líquidos necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo.</p> |
|---|

Si la bolsa se llena muy rápido
no debes beber líquidos durante las comidas.
Debes beber media hora antes o media hora después de las comidas.
Si estás deshidratado
debes beber agua y bebidas como el suero oral.

Si tienes dudas habla con tu estomaterapeuta.

Entre las 6 y 8 semanas después de la intervención debes comer alimentos sin fibra, con poca grasa y poco azúcar.

Cuando las heces sean más consistentes puedes introducir otros alimentos para ver si los toleras bien.

3 – Personas con una urostomía.

En este caso, hay que iniciar una dieta equilibrada cuanto antes y beber la cantidad necesaria para que el riñón funcione bien y para evitar una infección de orina.

Debes comer alimentos que tengan vitamina C, como los arándanos y los frutos rojos.

Recuerda que algunos alimentos pueden cambiar el color y el olor de la orina.

LOS MEDICAMENTOS

Si tienes una ileostomía, puede que los medicamentos que tomas por la boca no se absorban bien y entonces no te hacen efecto.

Si tienes dudas
habla con tu estomaterapeuta
o con tu médico.

CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

En este apartado te damos consejos
para distintas actividades de la vida diaria.

1 – Vida social y laboral

- Cuando estés físicamente recuperado debes volver a tu vida social y familiar habitual.
- Cuando salgas de casa debes llevar lo necesario para el cambio de la bolsa y también ropa de repuesto.
- Cuando estés recuperado debes volver a trabajar.
- No debes realizar grandes esfuerzos, ni levantar pesos.
- En el trabajo debes acceder fácilmente al lavabo y poder cambiarte la bolsa.
- Habla con tu estomaterapeuta para valorar la vuelta al trabajo.

2 – Actividad física

- Cuando estés recuperado puedes empezar a caminar
- Puedes realizar la mayoría de los deportes excepto los deportes de contacto muy bruscos como el judo, el boxeo o el rugby.
- Las bolsas actuales no se despegan por el sudor

Si vas a realizar actividad física recuerda:

- Antes de empezar comprueba que la bolsa está bien sujeta.
- Antes de empezar vacía siempre la bolsa.
- Tienes que beber y controlar lo que bebes dependiendo de lo que sudas.
- Si haces deportes acuáticos, por ejemplo nadar, las bolsas se disimulan bajo el bañador, son resistentes al cloro y al agua salada. Si la bolsa tiene filtro tienes que taparlo con las pegatinas que vienen en la caja.
- Cuando te bañes tienes que tener la bolsa puesta antes, no la pegues justo antes de bañarte porque se puede despegar.

3 – Forma de vestir

- Puedes usar tu ropa habitual.
- Debes evitar las prendas que aprieten el estoma.
- Si te molesta el cinturón puedes usar tirantes.

4 – Viajes

- Si vas a viajar no olvides llevar todo lo que necesitas para el tiempo que vas a estar fuera.
- Si viajas en avión, lleva en el equipaje de mano bolsas para cambiarte y por si se pierde el equipaje.

5 – Sexualidad

- Trabaja tu **autoestima** y acepta los cambios debidos a la ostomía.

| |
|---|
| <p>Autoestima – Aprecio y consideración que una persona tiene de sí misma.</p> |
|---|

- Antes de las relaciones sexuales tienes que cambiar la bolsa, limpiar el estoma y vaciar la vejiga.
- Puedes utilizar accesorios, como cubrestomas o minibolsas, que son pequeñas y casi no se notan.
- Hay profesionales como sexólogos, psicólogos o ginecólogos, que pueden ayudarte, si lo necesitas. Tu estomaterapeuta también te ayudará.
- Es importante que no te estreses por los cambios. Algunas alteraciones pueden mejorar con el tiempo.
- En las mujeres puede aparecer sequedad vaginal, en este caso puedes utilizar cremas o lubricantes que te ayudaran.
- Habla con tu pareja y buscad alternativas.

COMPLICACIONES DEL ESTOMA

Las complicaciones del estoma pueden aparecer en cualquier momento.

Es importante que las conozcas para poder tratarlas cuanto antes.

Las complicaciones son:

- **Dermatitis:**
Es una irritación en la piel que rodea el estoma.
Produce dolor, picor o escozor.
La piel se pone roja
y puede aparecer una úlcera,
que es una herida,
por el contacto con las heces o la orina.
- **Hernia:**
Es un abultamiento alrededor del estoma.
Aparece porque el abdomen se distiende,
es decir, que se hincha.
- **Prolapso:**
Es un trozo de intestino que sale por el estoma
- **Estenosis:**
El orificio del estoma se cierra,
o se hace más pequeño.
- **Granulomas:**
Son lesiones abultadas alrededor del estoma
producen dolor, picor o pueden sangran.
- **Oclusiones:**
Las heces dejan de salir a la bolsa durante bastante tiempo
y producen dolor en la tripa, náuseas y vómitos.

También puedes tener estos síntomas:

- Fiebre.
- Síntomas de deshidratación
como la boca seca o la orina oscura.
- Dolor del estoma.
- Dolor en la tripa.
- Aumento o disminución del tamaño del estoma.
- Estreñimiento o diarrea.

- Irritación, picor o erupciones que son granos, manchas o ronchas que aparecen en la piel.
- Lesiones en la piel alrededor del estoma o en el estoma.
- Cambio de color del estoma y se oscurece.

Si tienes alguna de estas complicaciones o notas alguno de estos síntomas tienes que consultar a tu estomaterapeuta o a tu médico.

Es importante que vigiles el aspecto del estoma, el color, el tamaño, la piel de alrededor, y también las heces o la orina y el líquido que sale.

Si notas algún cambio llama a tu estomaterapeuta o a tu médico.