

¿Cómo debe ser mi alimentación?

- **Evitar comidas abundantes** y repartir en 5 o 6 tomas.
- **Beber abundantes líquidos** preferentemente fuera de las comidas y en periodos de diarrea.
- **Masticar lentamente** con la boca cerrada y sin prisas.
- **Reducir** la ingesta de **bebidas alcohólicas**.
- En las ileostomías, al principio, aumentar al ingesta de alimentos astringentes (manzana cocida, yogur...)
- **Consultar** con su médico/enfermera durante los periodos de **diarrea y estreñimiento**.
- **Observar cambios** importantes en la **coloración y textura de las heces**, o del **aspecto de la orina**.

Alimentos

Aumentan los gases y el mal olor	Legumbres, cebollas, ajos, col, coliflor, frutos secos, huevos, bebidas con gas, cerveza carne de cerdo y especias.
----------------------------------	---

Inhiben el mal olor	Mantequilla, yogurt, queso fresco y cítricos.
---------------------	---

Aconsejados	Frutas, verduras, pescados, aves, pastas, arroces, leche y derivados.
-------------	---

Dan consistencia a las heces	Verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, salvado.
------------------------------	--

Astringentes:	Plátano, manzana, arroz cocido.
---------------	---------------------------------

Se deben evitar	Carne de cerdo, charcutería, grasas, pican-tes, alcohol y bebidas gaseosas.
-----------------	---

¿Qué pasará cuando me den de alta?

Además del seguimiento por parte del cirujano, su **estomaterapeuta** programará **citas** para **valorar su evolución** y el **control del estoma**.

¿Qué hago si algo va mal?

Su estomaterapeuta le atenderá si presenta algunas de las siguientes **complicaciones del estoma**:

- **Sangrado a través del estoma**
- **Enrojecimiento de la piel de alrededor**
- **Hundimiento**
- **Estrechamiento**

CONSULTA DE CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN OSTOMIAS

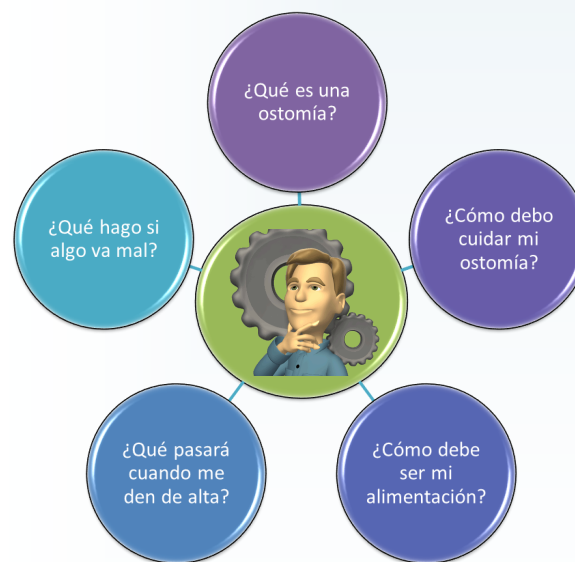
HORARIO DE CONSULTA: DE 8 A 15h.

Planta 3ª Sur Habitación 332
HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE VALLADOLID

Teléfono directo: 650 157 044
Teléfono: 983 42 00 00 ext. 86.661



Información para pacientes ostomizados y familiares





¿Qué es una ostomía?

Una ostomía es un orificio en la pared abdominal para exteriorizar el intestino o los uréteres.

Se denomina;

- **Ileostomía:** Si se trata del intestino delgado
- **Colostomía:** Si es el intestino grueso
- **Urostomía:** En caso de los uréteres

Tanto la orina como las heces, se recogerán con un dispositivo diseñado para ello.



¿Cómo debo cuidar mi ostomía?



Despegar el dispositivo de arriba hacia abajo, sosteniendo la piel.

Limpiar con esponja enjabonada (jabón neutro), si sangra es normal, si persiste utilizar agua fría.



Aclarar y secar con toalla o papel de celulosa, evitando frotar.



Medir el diámetro del estoma con la plantilla y recortar el adhesivo



Colocar el adhesivo de abajo a arriba realizando un pequeño **masaje**

Colocar la bolsa de abajo a arriba, pegando o ajustando, según el tipo de dispositivo utilizado



Recomendaciones

- Si existe vello recortarlo con tijeras.
- **No utilizar cremas hidratantes**, pues provocan después problemas para pegar el dispositivo.
- **Cambiar los dispositivos cada 24 horas** si son de **una pieza** y si son de **dos** cambiar cada **2-3 días el disco**.
- **Cambiar o vaciar la bolsa** siempre que este a **2/3 de su capacidad**.
- Puede **ducharse o bañarse** tanto con bolsa como sin ella, salvo en piscinas o el mar que deberá hacerlo con un dispositivo.
- **No perforar nunca** la bolsa para facilitar la salida de gases.
- Es conveniente que **lleve el material necesario para el cambio** de dispositivo siempre que salga de casa.

