



CUIDADOS Y RECOMENDACIONES A PACIENTES OSTOMIZADOS

1.-ACCESORIOS NECESARIOS PARA LA HIGIENE:

- Jabón líquido neutro.
- Esponja suave.
- Toallita de algodón.
- Papel fuerte (periódico) y bolsa de plástico para desechar dispositivo usado.

2.-COMO RETIRAR EL DISPOSITIVO O BOLSA:

- Despegar el adhesivo de la bolsa de arriba hacia abajo sin dar tirones, mantenga la piel tensa con la otra mano.
- Envuelva la bolsa en plástico o papel de periódico para evitar olores, y deséchela a la basura.
- Para evitar problemas de mal olor, encienda una cerilla antes de abrir la bolsa y resulta un desodorante muy efectivo y económico.

3.-HIGIENE DEL ESTOMA Y PIEL PERIESTOMAL:

- Lave el estoma y la piel de alrededor con agua tibia y jabón neutro, no friccionando ni usando sustancias irritantes (colonias...)
- Seque la piel y el estoma suavemente a golpecitos con un toallita de algodón. No utilice secador u otros métodos similares.
- Evite usar aceite y cremas de baño que dificultan la adherencia del la bolsa.
- Es conveniente dejar la piel al aire unos minutos, permite la oxigenación de la piel que cubre el adhesivo.
- Puede que observe una pequeña cantidad de sangre al limpiar el estoma, es normal, si es muy frecuente consulte al especialista.
- Puede bañarse o ducharse con la bolsa puesta o retirada. No existe ninguna garantía de que no tenga descargas, pero no obstante, una vez establecido una rutina podrá encontrar el momento adecuado durante el día o la noche para bañarse con la bolsa retirada.
- Cuando crezca el vello de la piel periestomal córtelo con tijeras, no use rasuradoras, las cremas depilatorias están prohibidas.

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

4.- COLOCACION DE LA BOLSA:

- Delante del espejo.
- Medir el estoma con la guía de medidas y recortará las bolsas a esta medida.
- Retire el papel protector.
- Colóquese la bolsa de abajo hacia arriba pegando bien la placa adhesiva.

5.-FRECUENCIA EN EL CAMBIO O VACIADO DE LA BOLSA:

- Dependerá del tipo de ostomía.
- El cambio se realizará cuando el contenido de su capacidad sea aproximadamente de 2/3, evitando de esta forma el peso y el riesgo del desprendimiento del dispositivo.

6.-CARACTERISTICAS DE LOS DISPOSITIVOS:

- La elección del dispositivo (cerrado con filtro, abierto, sistema de una pieza, sistema de dos piezas) dependerá del tipo de estoma, de su localización, funcionalidad, así como de las características de la piel.
- Su estoma terapeuta le mostrará los distintos dispositivos y le recomendará el más adecuado para su caso.
- Nunca se perforará una bolsa para eliminar los gases, ya que perderá su hermeticidad y producirá escape de olor constante.

7.-ROPA:

Lleve ropa cómoda, evite ponerse ropa ajustada, no colocar el cinturón apretado encima del estoma. Si es preciso utilice tirantes.

- Colocar la bolsa por dentro de la ropa interior para su comodidad y mejor sujeción de la misma.

8.- VIDA DIARIA:

- Puede realizar todas las actividades anteriores como pasear, nadar, bailar o viajar, evitando ejercicios violentos.
- Cuando viaje lleve el material a mano y en un número suficiente.
- Aprenda el número y diámetro de su dispositivo.
- Si se le presentan problemas como la diarrea, estreñimiento, irritaciones en la piel, etc...acuda a la consulta de ostomías solicitando cita.



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

9.- MOMENTOS ÍNTIMOS:

- La simple condición de tener un estoma no significa que no pueda mantener relaciones sexuales con su pareja. Muchas parejas evitan hablar de la sexualidad por miedo al rechazo, lo que impide que la relación fluya de manera satisfactoria, por eso es muy importante la comunicación.
- Ante cualquier problema les invitamos se pongan en contacto con las direcciones que les indicamos a continuación.

DATOS DE INTERÉS

Consulta de cirugía Sala Curas y ostomias del Hospital
91-6006290

A.E.D.O: Asociación Española de Ostomizados
C/ Martínez Campos, 42, 4º
28010 MADRID. Tlf: 91-3084186

SEDE: Sociedad Española de Estoma terapia
c/ Ntra. Sra. del Villar, 59, 3º 1
28017 MADRID Tlf: 91-4055071