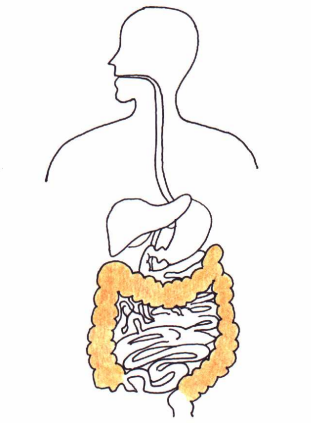
COLOSTOMÍA

GUIA PRACTICA DE AUTOCUIDADOS

1. El aparato digestivo

El Aparato Digestivo, es un largo y continuo tubo que comienza en la boca y termina en el ano. Sus diferentes tramos son: boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado (duodeno, yeyuno e íleon), intestino grueso (ciego, colon ascendente, colon transverso, colon descendente y sigma), recto y ano. Su función consiste en preparar y absorber los alimentos para su aprovechamiento en el organismo.

- En el **intestino delgado** los jugos digestivos transforman los alimentos en estado líquido para su absorción



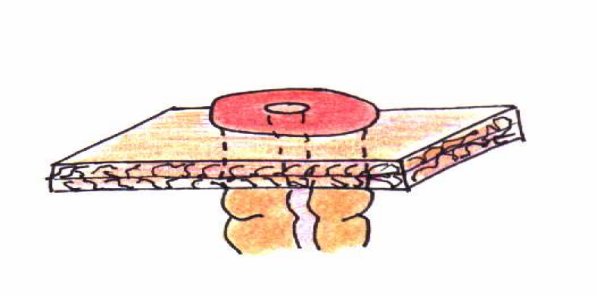
- Al **intestino grueso**, llegan los residuos de los alimentos que no han sido absorbidos y por tanto no van a ser empleados por el organismo, estos residuos se denominan heces. En este tramo se absorbe agua y sales minerales, hay secreción de moco de la pared para lubricar las heces y se produce la fermentación de las mismas, dando lugar a los gases.

- En el **recto** se almacenan las heces y los gases, cuya salida es controlada voluntariamente por el esfínter anal.

3. ¿Qué es una colostomía?

Es la comunicación quirúrgica de una parte del intestino grueso (colon) con la pared abdominal, para permitir la salida al exterior de las heces.

La abertura exterior de aspecto sonrosado y que puede cambiar de tamaño durante un tiempo después de la intervención es el **estoma**. Este carece de control voluntario sobre la eliminación.



En la actualidad se dispone de 2 dispositivos para conseguir cierto grado de continencia en pacientes colostomizados cuando las heces son sólidas y hay una cierta regularidad en su eliminación. Estos 2 dispositivos son el obturador y el sistema de irrigación.

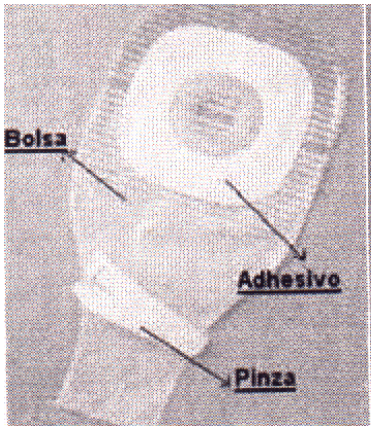
Consulte al profesional sanitario la posibilidad de utilizarlos, pues su uso no es recomendable a todos los colostomizados.

4. ¿Qué dispositivos recolectores usaré?

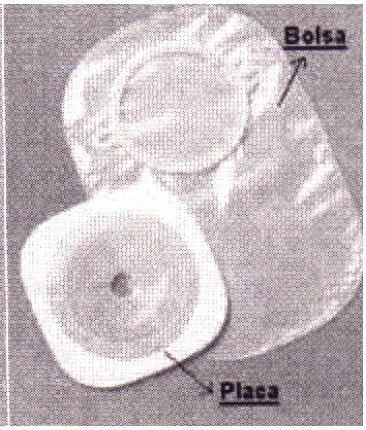
Los dispositivos recolectores están formados por una bolsa y lámina adhesiva a la piel, además de un filtro que evita el mal olor de los gases.

Por lo general la persona colostomizada usa dispositivos cerrados, pero en caso de heces líquidas será preferible usar uno abierto a cerrar con pinza.

Bolsa abierta de 1 pieza



Bolsa abierta de 2 piezas



Un dispositivo es útil cuando:

- No se despega.
- No necesita cambiarlo más de 1 o 2 veces al día.
- No produce lesión en la piel.

SISTEMA	CAMBIO DE DISPOSITIVO
1 pieza cerrado	1 o 2 veces al día
1 pieza abierto	1 vez al día
2 piezas cerrado	Lámina adhesiva cada 3 o 4 días, y la bolsa cuando precise
2 piezas abierto	Lámina adhesiva cada 3 o 4 días, y la bolsa una vez al día

5. *¿Cómo he de cuidar el estoma?*

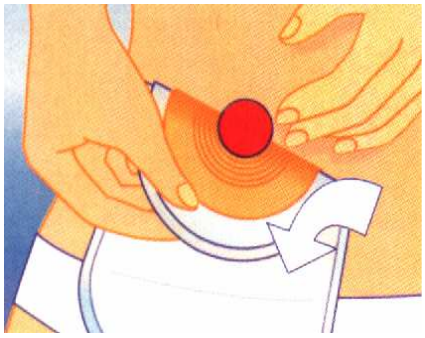
La higiene de su colostomía forma parte de su aseo diario.

- **Material necesario**:
  - Dispositivo o bolsa de recambio.
  - Bolsa de plástico para material sucio.
  - Papel higiénico o pañuelos de papel.
  - Toalla suave.
  - Jabón neutro.
  - Agua del grifo templada.
  - Esponja suave.
  - Tijeras curvas (si la bolsa no viene precortada).
  - Espejo si fuera necesario, para verse el estoma.

RECUERDE:

- Si se ducha con dispositivo, cubra el filtro con las pegatinas diseñadas a tal efecto.
- Si se ducha sin dispositivo, evite el agua demasiado caliente y la presión de la ducha sobre el estoma.

Higiene y cambio de dispositivos:



1. Despegue el adhesivo de arriba hacia abajo con suavidad: EVITE TIRONES.
2. Introduzca el dispositivo sucio en la bolsa de plástico, a tal efecto (guarde la pinza de plástico).
3. Retire los restos de heces con el papel higiénico.

4. Lave el estoma con agua y jabón. SIN FROTAR. No se alarme si su estoma sangra un poco. Lávelo suavemente, y si persiste el sangrado presione ligeramente con la esponja humedecida en agua fría.
5. Aclare y seque la piel con la toalla. EVITE FROTAR.
6. Compruebe la integridad y buena coloración de la piel y el estoma. Ante cualquier cambio comuníquelo al profesional sanitario.
7. Si existe vello alrededor del estoma recórtelo. NO RASURE.
8. Mida el tamaño de su estoma durante los primeros meses para un mejor ajuste del dispositivo (debe quedar a 1 o 2 mm. de separación del estoma). Evitará lesiones de la piel por irritación.
9. Adhiera la lámina adhesiva de abajo hacia arriba. Presione suavemente con el dedo alrededor.

   Evite pliegues y arrugas

En los sistemas de 2 piezas, adapte luego la bolsa al aro de la placa adhesiva.

6. ¿Cómo se adquieren los dispositivos?

Los primeros dispositivos se le dan en el hospital, luego los podrá obtener en la farmacia mediante receta de su médico de cabecera.

Los dispositivos están cubiertos por la Seguridad Social, en el régimen de aportación reducida.

Para facilitar su dispensación, es aconsejable nombrar el producto de forma detallada, adjuntando el código nacional que lo identifica.

7. ¿Qué dieta debo seguir?

El ser portador de una colostomía no implica variar su dieta habitual, aunque unos consejos de higiene alimentaria pueden serle de utilidad.

- Tome una dieta variada donde estén todos los alimentos.
- Beba al menos 2 o 2 litros y medio de líquidos al día.
- Intente mantener un horario de comidas, con el fin de regularizar el vaciado intestinal.
- Mastique los alimentos lentamente con la boca cerrada para no tragar aire.
- Evite los aumentos de peso que dificultarían la adaptación del dispositivo.
- El olor puede ser más fuerte si toma huevos, legumbres, fritos, … Se puede reducir tomando mantequilla, yogur, perejil.
- Las verduras, legumbres y bebidas carbónicas, producen más aire.

EN CASO DE:

- **DIARREA**: Aumente la ingesta de agua sin gas e infusiones sin azúcar. Como yogur natural, arroz hervido, manzana rallada, …
- **ESTREÑIMIENTO**: Aumente la ingesta de líquidos, frutas, verduras. Haga ejercicio (camine al menos 1 hora diaria).

8. *¿Mi vida cambiará?*

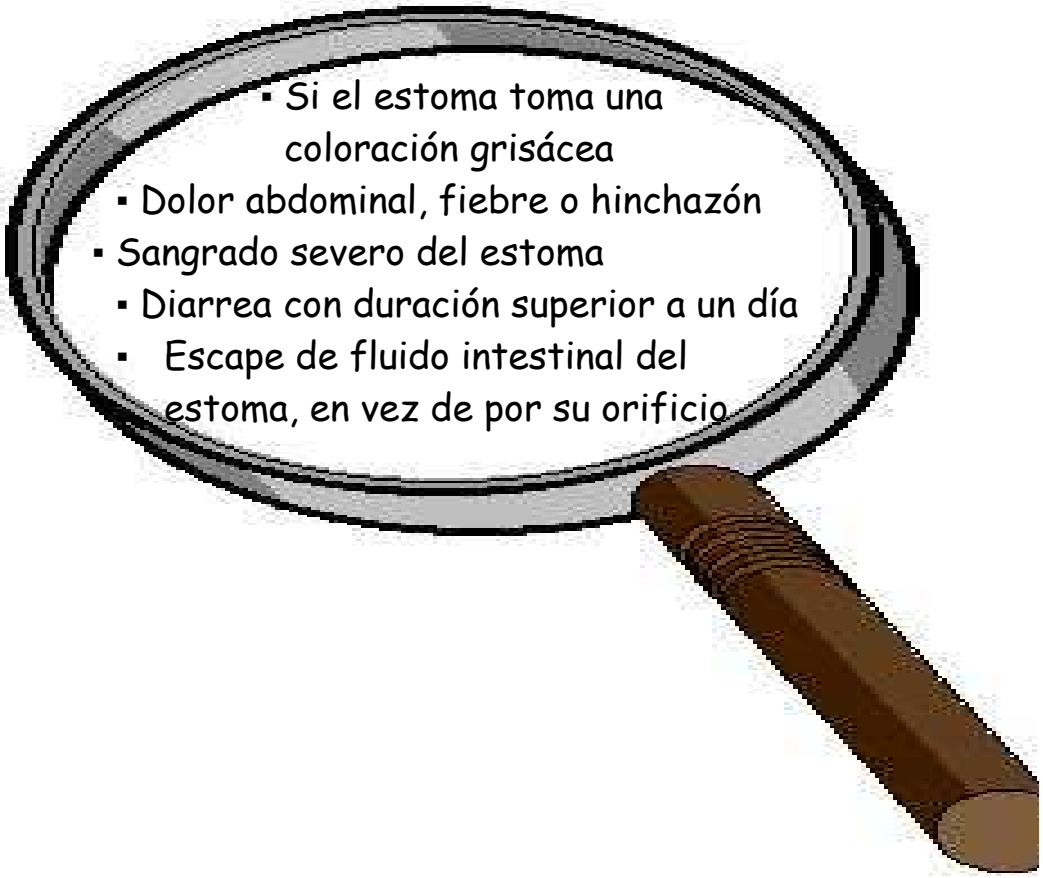
Su vida familiar no tiene por qué sufrir modificaciones. La adaptación debe ser afrontada por usted y su familia, compartiendo situaciones como la higiene, esto se consigue a través de la **comunicación, confianza y diálogo** con las personas allegadas.

Las siguientes recomendaciones le serán de ayuda para afrontar su nueva situación:

- Si su trabajo requiere un esfuerzo y movimientos en los que intervengan los músculos del abdomen o se desarrolla a altas temperaturas, consulte con el profesional sanitario. Es posible que tenga que replantearse un cambio.
- Evite deportes que puedan dañar la zona del estoma, como kárate, boxeo, etc.
- En la playa y piscina báñese siempre con bolsa tapando el filtro.

- Elija ropa que no comprima el estoma. Hay dispositivos que no se notan bajo bañadores o ropas ajustadas.
- Al salir de casa lleve material necesario para poder cambiarse. Si realiza un viaje, llévelo en su equipaje de mano.
- Informe a su médico de que es portador de una colostomía, antes de que le prescriba cualquier tratamiento.
- Es importante que consulte abiertamente sobre las posibilidades de su vida sexual con el profesional sanitario.
- Si usted tiene pareja, la ayuda que esta le pueda prestar es valiosísima. Por esto, es muy importante que su pareja este debidamente informada y conozca todo lo referente a su ostomía.
- En el caso de querer quedarse embarazada o utilizar anticonceptivos, consulte a su médico.

9. ¿Qué debo observar?



ANTE CUALQUIERA DE ESTOS SIGNOS,

ACUDA A SU CENTRO DE SALUD

10. Puntos de atención e información

- Consultas de Enfermeria - Estomaterapia.
- Centros de Atención Primaria.
- Consultas de Cirugía.
- Farmacias.
- Grupos de Ayuda Mutua.

S.E.D.E. (Sociedad Española de Estomaterapia)
Colegio Oficial de Enfermería de Navarra
c/Pintor Maeztu nº 4 – 1º 4. (31008 Pamplona)
Tfnos: 948 25 12 43 y 948 25 13 51
e-mail: http://www.estomaterapia.com