

MANEJO DE OSTOMÍAS EN CASA

Conocer los métodos de autocuidado garantizan una práctica adecuada, ayudan al paciente a adecuarse a su nueva condición de vida y brindan herramientas que le permiten llevar una vida similar a la que tenía antes de la intervención quirúrgica.

La ostomía es un procedimiento quirúrgico en el cual se crea una abertura en la pared abdominal que permite extraer una porción de la vía digestiva y favorecer la salida de orina o materia fecal.

Clasificación

Colostomía: Se exterioriza un segmento del colon hacia la pared abdominal (la materia fecal es semi-sólida o sólida).

Ileostomía: Se exterioriza una porción del intestino delgado hacia la pared abdominal (la materia fecal es líquida).

Urostomía: Se realiza una derivación de los uréteres hacia el intestino delgado para eliminar la orina.

Elementos de las Ostomías

- **Barrera:** Placa protectora que impide el contacto con la materia fecal o la orina y permite la fijación de la bolsa.
- **Bolsa:** Impide la filtración de olores y recolecta los desechos.
- **Pinza:** Sistema de cierre hermético de la bolsa.
- **Cinturón:** Dispositivo ajustable que sostiene la barrera y/o bolsa.
- **Pasta:** Rellena los pliegues del abdomen uniendo la barrera sin dificultad.
- **Filtro:** Regula la acumulación del aire en la bolsa y evita la emisión de olores desagradables.
- **Lubricante:** Previene que se pegue la bolsa y los desechos.

Paso a paso para cambiar la bolsa y la barrera

- 1 Lavar las manos con agua y jabón y secarlas muy bien antes y después del cambio de dispositivo.
- 2 Recortar la barrera ajustando el tamaño y la forma de la estoma (**dejar 3 mm de piel descubierta alrededor**).
- 3 Retirar la barrera suavemente de arriba hacia abajo sujetando la piel.

- 4 Descartar el contenido de la bolsa en el sanitario.
- 5 Limpiar con agua la piel alrededor del estoma.
- 6 Retirar el papel que protege el adhesivo de la barrera.
- 7 Pegar la barrera alrededor del estoma.
- 8 Realizar fricción sobre la barrera del centro a la periferia.
- 9 Adaptar la bolsa verificando el ajuste.
- 10 Halar suavemente la bolsa hacia afuera asegurando su fijación.
- 11 Ajustar adecuadamente la bolsa con la pinza.

Recomendaciones nutricionales

- Evitar alimentos como fríjol, lentejas, garbanzos, maíz en grano, cebollas, col, granos secos, repollo, pimentón, pepino y pescado.
- No consumir abundante comida debido a que esto causa llenura, distensión, náuseas y malestar en estómago.
- Procura no comer alimentos muy calientes o muy fríos.
- Masticar muy bien los alimentos, comer despacio y con la boca cerrada para evitar la producción de gases.
- Disminuir el consumo de grasas, café, gaseosas, bebidas alcohólicas y condimentos **(comino, pimienta, ají, pimentón y triguisar)**.
- No suspender el consumo de lácteos.
- Ingerir entre 6 y 8 vasos de agua al día.
- Licuar o colar las verduras y frutas durante la primera fase del tratamiento.
- Consultar al especialista por suplementos de vitamina E.

Para tener en cuenta

- Lavar la bolsa con agua, jabón neutro y vinagre para evitar el mal olor.
- No usar prendas ajustadas porque el drenaje puede obstruirse o lesionar el estoma.
- La piel alrededor del estoma debe estar sana.
- La bolsa y barrera no deben ser descartadas en la taza del baño sino en la basura dentro de una bolsa individual.
- La barrera debe cambiarse cada 7 días.
- Retirar la bolsa y los residuos de materia fecal del estoma antes del baño **(evita mojarla para que esta no se desprenda o lastime)**.
- Evitar productos con alcohol que irriten o lastimen la piel.
- Vaciar a 1/3 la bolsa cuando esté llena para evitar que se rompa por el peso.
- Cortar con tijeras el vello alrededor del estoma.
- La remolacha, mora y algunos suplementos como el hierro pueden cambiar el color de la materia fecal.

Avisar inmediatamente al especialista si presenta

- Sangrado, salida de líquido o cambio de color de la estoma
- Fiebre mayor de 38. 3° C
- Dolor abdominal fuerte
- Masa palpable alrededor de la estoma
- Diarrea por más de un día