

Uno de los problemas que afrontan como personas portadoras de una ostomía, son las fugas. A menudo, quien ha experimentado una fuga, siente que no hay nada que pueda ayudar a prevenirla, ¡todo lo contrario!, es posible controlarlas e incluso evitarlas.

Lea estos 10 consejos sencillos que ConvaTec le propone y compruebe si hay algo que podría poner en práctica hoy para ayudar a prevenir fugas en el futuro.

Siga nuestro  
hashtag  
#ConsejoConvatec  
en redes



ConvaTec Ostomía España



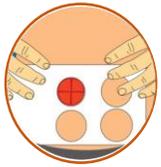
convatecostomíaes



[www.convatec.es](http://www.convatec.es)

**InfoTec**  
**(93 602 37 37)**  
infotec@convatec.com

10 Consejos  
sencillos  
para ayudar a  
prevenir fugas  
en las bolsas de  
ostomía



### 1. MEDIR REGULARMENTE EL ESTOMA

No sólo durante el postoperatorio el tamaño del estoma puede variar. Un cambio o aumento de peso puede hacer modificar su tamaño incluso un estoma ya establecido.



### 2. ENCONTRAR EL PRODUCTO IDEAL

Cada cuerpo y estoma son diferentes y ambos desempeñan un papel importante en el ajuste del dispositivo. El especialista le asesorará para una correcta elección del mismo.



### 3. PROBAR LA CONVEXIDAD

Los discos convexos ofrecerán una seguridad adicional para estomas planos, hundidos o bien con poca protrusión



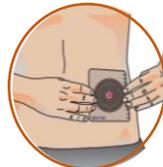
### 4. PRUEBE UN ANILLO BARRERA

Los anillos barrera ofrecen una manera simple y eficaz de proteger la piel alrededor del estoma. Pueden ser moldeados o apilados a medida para adaptarse a las necesidades individuales del paciente y también se pueden romper y volver a unir y utilizar en combinación con pasta niveladora.



### 5. UN CINTURÓN DE OSTOMÍA PUEDE AYUDARLE

Si le gusta practicar deporte o está pensando en empezar a activarse, usar un cinturón de ostomía puede ser útil a la hora de evitar que la bolsa se desprenda. Otro consejo es vaciar la bolsa antes de comenzar la actividad física para reducir el riesgo de fugas por esta demasiado llena.



### 6. ASEGÚRESE QUE LA PIEL ESTÁ BIEN SECA

Asegurarse de que la piel alrededor del estoma esté seca antes de aplicar la bolsa ayuda a que el adhesivo se pegue, lo que significa menos posibilidades de una fuga incómoda. Si cree que tiene macerada la piel, es decir con exceso de humedad, asegúrese de buscar consejo de su estomaterapeuta lo antes posible.



### 7. VACIAR LA BOLSA

Dejar que su bolsa se llene demasiado puede hacer que se sea demasiado pesada, lo que en última instancia puede conducir a fugas a medida que el adhesivo se retira de la piel. No espere por tanto a que la bolsa se llene demasiado.



### 8. PRUEBE LAS BOLSITAS GELIFICANTES DE HECES

Las personas que tienen efluente líquido pueden experimentar fugas más que otras. Las bolsitas para gelificar heces podrían ofrecer un mayor confort sobre todo por ejemplo durante las noches.



### 9. REVISE SU DIETA

Las fugas pueden ser causadas por un efluente líquido, y éste puede ser causado por cambios en la dieta. Si ha cambiado su dieta y también ha notado un aumento en las fugas de la bolsa, entonces usted debe revisar su dieta para ver si algo podría estar causando este cambio en la consistencia del efluente.



### 10. RECORTAR EL EXCESO DE VELLO ALREDEDOR DEL ESTOMA

El vello alrededor del estoma puede debilitar el efecto adhesivo de la placa. Esto también puede provocar fugas. Asegúrese de recortar con tijeras evitando rasurar con maquinilla de afeitado, procurando tener mucho cuidado al hacerlo. Se recomienda recortar el vello en seco con un polvo protector para evitar cualquier irritación por jabón o crema de afeitado.