



respuestas



Educación



Sistemas de
ostomía



Sugerencias de
estilo de vida

QUÉ ESPERAR
—— después de la ——
CIRUGÍA DE COLOSTOMÍA

APRENDER A VIVIR CON UNA COLOSTOMÍA

Es normal que le preocupe cómo va a ser su vida con una ostomía. Pero debe saber que no está solo. Hay al menos 1.7 millones de personas en el mundo que viven vidas activas y productivas con un estoma.¹

Este folleto lo orientará sobre aspectos importantes de la vida con una ostomía y lo ayudará a prepararse para retomar un estilo de vida saludable y feliz. Saber qué esperar lo ayudará a sentirse más cómodo a medida que continúa con su vida.



**Entendemos *SUS* preocupaciones
y estamos aquí para ayudar.**

ConvaTec es un reconocido líder en la investigación, la manufactura y el suministro de productos y servicios de ostomía. También apoya a los profesionales de la salud y a quienes viven con una ostomía alrededor del mundo. Durante más de 30 años, hemos estado diseñando productos y servicios innovadores para ayudar a mejorar la vida de las personas que viven con una ostomía.

Es absolutamente natural que tenga preguntas cuando comienza a vivir con su ostomía. De modo que, además de este folleto, hemos elaborado una plataforma de herramientas honestas y reveladoras que actualizamos constantemente y se llaman **me+™ respuestas**. Esta plataforma electrónica le dará ideas que lo ayudarán a sentirse confiado y cómodo con su ostomía... todo convenientemente en un solo lugar, cada vez que lo necesite. Incluso hay ideas e información para quienes lo ayudan a cuidar de su estoma en su hogar.

Recibir todos los beneficios de **me+ es fácil, simplemente llame al 1-800-422-8811 o visite www.convatec.com.**



"No permito que mi ostomía me
impida hacer las cosas que amo".

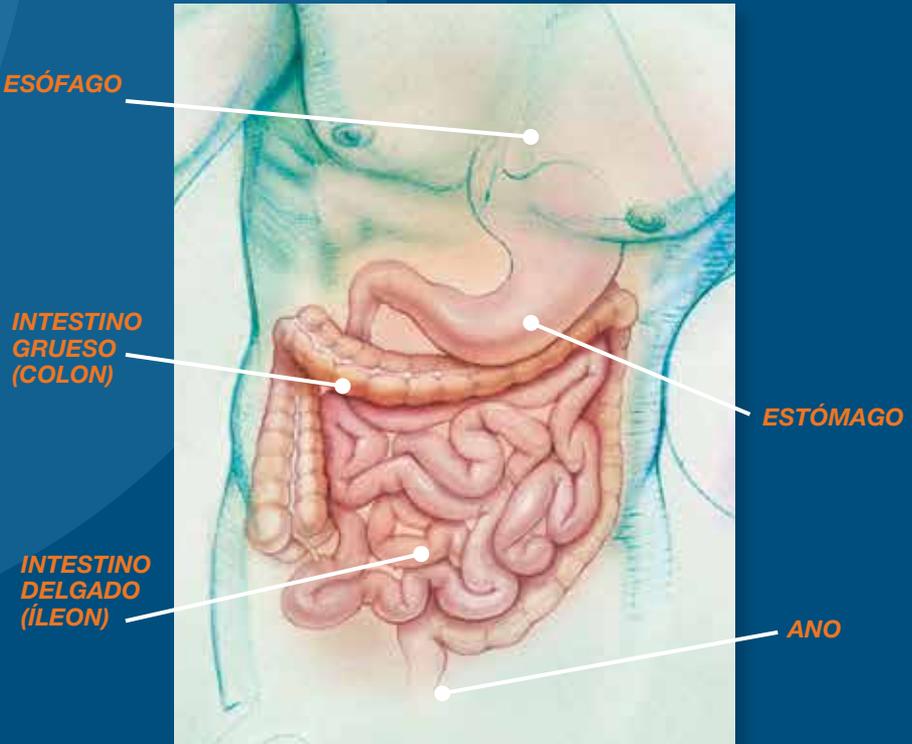
Mary

SU SISTEMA DIGESTIVO

La cirugía de colostomía suele realizarse para evitar que las heces pasen por una parte enferma o dañada del intestino grueso o colon, que es un componente importante del sistema digestivo.

Cómo FUNCIONA el sistema

- digestivo:**
- La digestión comienza cuando usted mastica sus alimentos. Los alimentos masticados pasan por el esófago hasta el estómago donde las enzimas digestivas continúan descomponiendo los alimentos.
 - Luego, estos alimentos parcialmente digeridos pasan al intestino delgado, en donde el cuerpo absorbe agua y nutrientes.
 - El alimento no digerido que queda pasa luego al intestino grueso o colon. Ahí, se absorbe más agua y se forman las heces.
 - Las heces son almacenadas hasta que usted tenga la necesidad de ir al baño. En ese momento, las heces son empujadas hasta el recto y expulsadas del cuerpo a través del ano.



QUÉ ES UNA COLOSTOMÍA

Una colostomía es un procedimiento quirúrgico que crea una abertura en el abdomen a través de la cual el intestino grueso (colon) es desviado hacia la superficie de la piel y se cose a la piel del abdomen para crear una nueva salida para las heces del intestino. La nueva abertura se llama estoma. (Hablaremos sobre su estoma con más detalle en la siguiente sección del folleto). Usted usa un sistema de ostomía (también llamado accesorio o bolsa) sobre el estoma para recoger las heces del intestino.

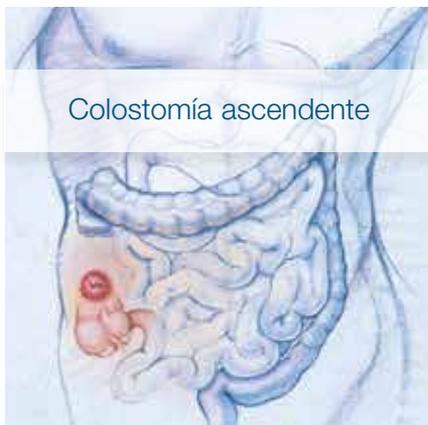
Su enfermera, quien se especializa en el cuidado de pacientes con ostomías nuevas o existentes, lo ayudará a entender la cirugía y qué necesitará hacer para cuidarse después de la cirugía.

Los siguientes son algunos **datos adicionales** que debe conocer:

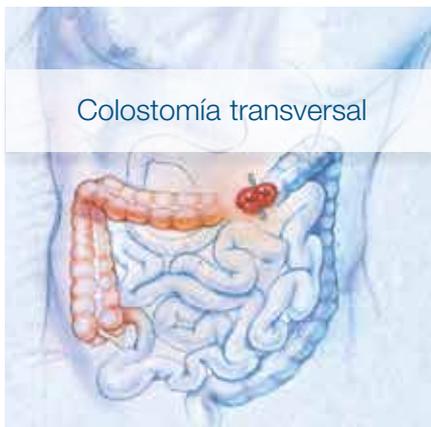
- La localización del estoma, dentro de una de las cuatro secciones del colon, es importante porque puede determinar la consistencia de sus heces. Las cuatro secciones del colon son la parte ascendente (porción hacia arriba), la parte transversal (porción que cruza), la parte descendente (porción hacia abajo) y la parte sigmoidea (porción final).
- La consistencia de las heces puede variar de blandas y líquidas a firmes y formadas. Cuando el estoma se ubica del lado derecho del colon (colostomías ascendentes o transversales), las heces tienden a ser blandas y la salida es menos predecible. Cuando el estoma se ubica en el lado izquierdo (colostomías descendentes y sigmoideas), las heces tienden a ser firmes, formadas, menos frecuentes y más predecibles.
- La naturaleza de sus heces y la frecuencia con que se expulsan del cuerpo también pueden estar afectadas por los alimentos que consume y los medicamentos que toma. Además, su médico o enfermera puede recetarle tratamientos que pueden afectar sus heces. Determinados tratamientos recetados, como la quimioterapia o la radiación, también pueden modificar la consistencia de sus heces.

TIPOS DE COLOSTOMÍAS:

Colostomía ascendente



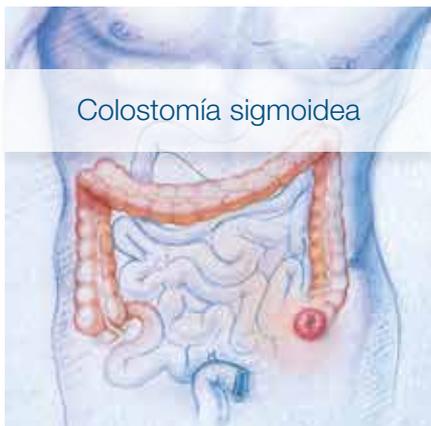
Colostomía transversal



Colostomía descendente



Colostomía sigmoidea



Aprenda más con nuestros recursos disponibles a través de la plataforma electrónica. Visite www.convatec.com/ostomy.



SU ESTOMA:

Cuando tiene una colostomía, las heces dejan de salir del cuerpo por el recto. Se eliminan a través de una nueva abertura en el abdomen llamada estoma. Entender su estoma y aprender a cuidarlo son aspectos importantes de su nueva vida.

Estas son algunas cosas que **necesita saber**:

- Cada estoma es tan individual como la persona que lo tiene. Varían en tamaño, forma y ubicación en el cuerpo.
- Es importante entender que el estoma no tiene un músculo de control (también llamado esfínter), por lo que usted no tiene control de las heces que salen por el estoma.
- Después de la cirugía, su estoma estará hinchado. Esta hinchazón desaparecerá, y el estoma cambiará de tamaño y, posiblemente, de forma. El estoma también puede cambiar de tamaño si su peso cambia. Por lo tanto, es importante medir el estoma durante las primeras ocho semanas después de cada cambio de sistema de ostomía y luego en forma periódica para garantizar que el sistema de ostomía sea del tamaño correcto.
- El estoma debe verse brillante y rojo, y sentirse mojado, muy parecido al interior de su boca. El estoma no tiene terminaciones nerviosas, no sentirá dolor cuando lo toque. Sin embargo, puede sangrar ligeramente si se irrita o se frota. Este sangrado ligero es normal. Si sigue sangrando o sangra desde el interior del estoma, comuníquese con su médico o enfermera.
- La piel que rodea el estoma (piel periestomal) debe verse igual que la piel del resto del abdomen. Para mantener la piel periestomal sana, es importante evitar la irritación causada por el contacto de las heces con la piel. Como se indicó, la rutina de medir el tamaño del estoma (especialmente durante las primeras ocho semanas) asegura que el sistema de ostomía seleccionado se adapte correctamente y ayuda a evitar que las heces se filtren sobre la piel.
- Si usted nota que la piel que rodea el estoma está roja, irritada, le pica o arde, comuníquese con su enfermera.



"Karen ha estado siempre conmigo, durante todo el proceso".

James

SISTEMAS DE OSTOMÍA



Los sistemas de ostomía están diseñados para ofrecer seguridad y permitirle llevar un estilo de vida activo. Por ejemplo, puede bañarse, ducharse, hacer ejercicio o nadar mientras usa el sistema de ostomía.²

Un sistema de ostomía consiste en una **BARRERA PROTECTORA DE PIEL** y una **BOLSA**, y está disponible como un sistema de una o dos piezas.



Sistema de una pieza:

La barrera protectora de piel y la bolsa se fabrican juntas como un solo accesorio. Deben aplicarse de acuerdo con las instrucciones y, una vez aplicadas, no podrán separarse, sino que deberán quitarse como una sola unidad.



Sistema de dos piezas:

La barrera protectora de piel y la bolsa se fabrican por separado y se pueden aplicar al cuerpo en forma individual o juntas. Con esta opción, se puede retirar la bolsa para cambiarla o vaciarla sin quitar la barrera protectora de piel. Para aplicar la bolsa y la barrera protectora juntas, simplemente se acopla primero la bolsa a la barrera protectora y luego se aplica el sistema completo al cuerpo.



SISTEMAS DE OSTOMÍA: **BARRERA PROTECTORA DE PIEL**

La barrera protectora de piel, también llamada disco adhesivo, es la pieza del sistema de ostomía que se adhiere al cuerpo. Sostiene la bolsa en su lugar y debe estar diseñada para proteger la piel alrededor del estoma de las heces.

La barrera protectora de piel:

- Está diseñada para brindar un ajuste perfecto alrededor del estoma.
- Tiene una abertura que debe ajustarse al tamaño del estoma, a menos que se utilice una barrera protectora de piel precortada.
- Debe estar diseñada para proteger la piel de las heces y evitar la irritación de la piel.

Hay 3 opciones:

- La opción moldeable donde la abertura se moldea con los dedos hasta llegar al tamaño y la forma exacta del estoma.
 - La opción de corte a medida donde se utilizan tijeras para cortar la abertura del tamaño y forma de acuerdo con las medidas del estoma.
 - La opción precortada, a la que no se le puede cambiar el tamaño.
- Le recomendamos que deje un espacio de un octavo de pulgada (2.54 cm) alrededor del estoma cuando utilice las opciones de corte a medida o precortada.
 - Está disponible con forma convexa. Las barreras protectoras de piel convexas pueden ser adecuadas si usted tiene un estoma al ras (plano o al nivel de la piel) o retraído (debajo del nivel de la piel). Una barrera protectora de piel convexa también puede ser una buena opción para un estoma que sobresale bastante y que tiene una depresión o un hundimiento a su alrededor. El diseño de una barrera protectora convexa es tal que cuando se aplica, presiona la piel que rodea el estoma hacia abajo. El resultado es que el estoma sobresale más, ayudando a prevenir filtraciones alrededor del estoma.

SISTEMAS DE OSTOMÍA: **BOLSA**

La bolsa se acopla a la barrera protectora de piel con el fin de recoger las heces que salen del estoma.



La bolsa:

- Puede ser transparente u opaca (color piel) y es a prueba de olores.
- Está disponible con o sin filtro. El filtro ayuda a liberar y desodorizar el gas. Si tiene una bolsa con filtro, deberá cubrir el filtro mientras nada, se baña o se ducha. (Los sistemas con filtro se proporcionan con las cubiertas).
- Se puede cerrar con un cierre integrado (opción InvisiClose® de ConvaTec) o con un clip.
- Viene en las opciones drenable y no drenable (sistema cerrado). Las bolsas drenables permiten vaciar las heces varias veces por día. Esta opción se recomienda para los pacientes con heces blandas, líquidas o semiformadas, que suelen ser impredecibles. Las bolsas no drenables o de sistema cerrado no se pueden drenar. Estas bolsas simplemente se quitan, se colocan en una bolsa de plástico sellable y se desechan. Esta opción se recomienda para los pacientes que tienen heces espesas y formadas, que suelen ser más predecibles.
- Se debe vaciar cuando está llena entre un tercio y la mitad. No permita que su bolsa se llene por completo. Una bolsa llena puede despegarse de la barrera protectora o la piel debido al exceso de peso. También puede causar abultamiento bajo la ropa.



respuestas

Averigüe qué productos son los correctos para usted.

Llame al 1-800-422-8811 o envíe un correo electrónico a CIC@convatec.com.

CUIDADO DIARIO DE LA OSTOMÍA

Como ya hemos indicado, cuidar de su ostomía será una parte importante de su nueva vida. Pero no debe ser el centro de su vida. A medida que aprenda más al respecto, vivir con una ostomía se volverá más fácil y rutinario.

Estos son algunos conceptos básicos:

- Mantenga limpios el estoma y la piel que lo rodea. Proteja la piel que rodea el estoma para que no entre en contacto con las heces.
- Limpie con agua tibia la piel que rodea el estoma. Use un jabón (si lo desea) que no contenga cremas, aceites ni humectantes.
- Evite los aceites, las cremas, las toallitas para bebé y los humectantes porque pueden irritar el estoma y la piel que lo rodea. (Cuando la piel periestomal está irritada, es más difícil lograr que el sistema de ostomía se adhiera al cuerpo).
- Hay accesorios para el cuidado de la piel, como removedores de adhesivo y toallitas protectoras para la barrera protectora de piel, que pueden ser importantes para su rutina diaria.
- Después de limpiarla, seque con cuidado la piel alrededor del estoma. Recuerde que el estoma puede sangrar ligeramente; esto es normal.
- Después de quitar la barrera protectora de piel, un ligero enrojecimiento de la piel periestomal es normal. Cualquier enrojecimiento debe desaparecer rápidamente y la piel debe volver a su color normal.
- Si siente ardor, picazón o si se filtran heces por debajo de la barrera protectora de piel, no intente “emparchar” la barrera protectora con cinta adicional. Quite la barrera protectora de piel, limpie el área y reemplace la barrera protectora vieja por una nueva.
- Si continúa el ardor, la picazón o la filtración, o el estoma se irrita, comuníquese con su médico o enfermera.
- Los alimentos y los medicamentos pueden cambiar el color, la consistencia y el olor de sus heces. Si nota algún cambio, comuníquese con su médico o enfermera.
- Cómo y con qué frecuencia cambiará su sistema de ostomía dependerá del tipo de sistema que utilice. Su enfermera puede darle instrucciones detalladas paso a paso.

"Mis amigos son como mi familia. Contar con su apoyo durante toda esta transición ha sido una bendición".

Paul





USO DE UN SISTEMA DE OSTOMÍA DRENABLE

La siguiente es una guía básica para vaciar y cambiar un sistema de ostomía drenable. Recuerde, los pasos del proceso dependerán de si utiliza un sistema de ostomía drenable de una o dos piezas.

Si utiliza un sistema drenable de una pieza, puede drenarlo cuando lo necesite y reemplazar el sistema completo (incluida la barrera protectora de piel) por uno nuevo, cuando sea necesario. Si utiliza un sistema drenable de dos piezas, tiene la opción de mantener la barrera protectora de piel existente y reutilizar la bolsa drenada o acoplar una nueva.

Estos son los PASOS: 1,2,3...

1. Decida cuál es su objetivo, nuevamente, dependiendo del tipo de sistema que tiene. ¿Desea drenar la bolsa, reemplazarla, reemplazar la barrera protectora de piel o todo el sistema?
2. Reúna los materiales. Estos pueden incluir:
 - Toallas de papel o paño para lavar
 - Tijeras (para el sistema de corte a medida)
 - Agua tibia y jabón (si lo desea) sin aceites, cremas ni humectantes
 - Guía de medición
 - Nuevo sistema de ostomía o barrera protectora
3. Para evitar que el agua lo salpique, recuerde colocar papel higiénico en el inodoro antes de vaciar la bolsa.
4. Vacíe la bolsa sentándose en el inodoro. Levante el extremo de la bolsa hacia arriba y quite el clip o abra el cierre con cuidado. Mantenga cerrado el extremo que sostiene. Coloque el extremo de la bolsa entre sus piernas en el inodoro. Sostenga los bordes de la bolsa y luego dirija el contenido hacia el inodoro.



5. No es necesario limpiar una bolsa drenable después de vaciarla. Después de que la vacíe, simplemente limpie con papel higiénico dentro y fuera del extremo de la bolsa. La bolsa volverá a quedar sin olor.
6. Si utiliza un sistema de ostomía drenable de una pieza y aún no lo quitará, cierre y asegure la abertura de la bolsa después de vaciarla y limpiarla.
7. Si utiliza un sistema de ostomía drenable de dos piezas, vacíe según las instrucciones anteriores y asegure la abertura con el cierre o el clip. Si lo desea, puede acoplar una bolsa nueva a la barrera protectora de piel.
8. Si va a cambiar la barrera protectora de piel y a reemplazar todo el sistema (independientemente de que utilice un sistema de una o dos piezas), quite la barrera protectora existente del abdomen. Comience por levantar el borde superior de la barrera protectora y, suave y lentamente, retírela hacia abajo. A medida que retira la barrera protectora, utilice los otros dedos para sostener y empujar la piel hacia abajo. Considere la posibilidad de utilizar un removedor de adhesivos, el cual ayudará a retirar la barrera protectora más fácilmente y evitará lesiones en la piel.
9. Deseche la bolsa y la barrera protectora usadas (si cambia las dos o tiene un sistema de una pieza) en una bolsa de plástico sellable. No arroje los productos de ostomía usados en el inodoro.
10. Limpie la piel periestomal con papel higiénico. Limpie suavemente el área con agua tibia y un jabón (si lo desea) sin aceites, cremas ni humectantes, y enjuague con agua tibia.
11. Con una toalla o un paño para lavar, seque con cuidado la piel que rodea el estoma. Recuerde, después de quitar la barrera protectora de piel, puede haber un enrojecimiento temporario que debería desaparecer.
12. Vuelva a medir el tamaño del estoma para asegurarse de que no haya cambiado.
13. Prepare su barrera protectora y/o bolsa nuevas, y aplique según las instrucciones.



USO DE UN SISTEMA DE OSTOMÍA **NO DRENABLE**

Las bolsas no drenables se recomiendan para aquellas personas con colostomías que tienen producción más predecible y más espesa. También podrían ser una opción para las personas que tienen dificultades para vaciar/limpiar la bolsa. Hable con su enfermera para determinar cuál es la mejor opción para usted.

A continuación, enumeramos algunos pasos básicos para utilizar un sistema de ostomía no drenable. Recuerde, si utiliza un sistema de ostomía no drenable de una pieza, quitará todo el sistema y lo reemplazará por uno nuevo. Si utiliza un sistema de ostomía no drenable de dos piezas, tiene la opción de mantener la barrera protectora de piel existente y acoplarle una bolsa nueva.



Estos son los **PASOS:** 1, 2, 3...

1. Decida cuál es su objetivo, que dependerá del tipo de sistema que tiene. ¿Va a reemplazar todo el sistema, la barrera protectora de piel o solo la bolsa?
2. Reúna los materiales. Estos pueden incluir:
 - Toallas de papel o paño para lavar
 - Tijeras (para el sistema de corte a medida)
 - Agua tibia y jabón (si lo desea) sin aceites, cremas ni humectantes
 - Guía de medición
 - Nuevo sistema de ostomía o barrera protectora
3. Si utiliza un sistema de ostomía no drenable de una pieza, quite con cuidado el sistema de ostomía y reemplácelo por uno nuevo. (Vea la nota sobre la extracción en el paso 5).
4. Si utiliza un sistema de ostomía no drenable de dos piezas y no cambiará la barrera protectora, quite la bolsa y acople una nueva a la barrera protectora.

me+

respuestas

Comuníquese con nosotros cada vez que necesite perspectivas, ideas o alguien que lo escuche.

Llame al 1-800-422-8811 o envíe un correo electrónico a CIC@convatec.com.



“Mi parte favorita del día es llevar a Ramsey al parque canino”.

Rick



5. Si su proceso incluye cambiar la barrera protectora de piel (independientemente de que esté utilizando un sistema de una o dos piezas), quite la barrera protectora existente del abdomen. Comience por levantar el borde superior de la barrera protectora, luego, lenta y suavemente retírela hacia abajo. A medida que retira la barrera protectora, utilice los otros dedos para sostener y empujar la piel hacia abajo. Considere la posibilidad de utilizar un removedor de adhesivos, el cual ayudará a retirar la barrera protectora más fácilmente y evitará lesiones en la piel.
6. Deseche todos los productos usados (sistemas completos, bolsas y/o barreras protectoras de piel) en bolsas de plástico sellables. No arroje los productos de ostomía en el inodoro.
7. Si ha quitado la barrera protectora de piel, limpie la piel con papel higiénico. Limpie suavemente el área con agua tibia y un jabón (si lo desea) sin aceites, cremas ni humectantes, y enjuague con agua tibia.
8. Seque con cuidado la piel que rodea el estoma. Recuerde, después de quitar la barrera protectora de piel, puede haber un enrojecimiento temporario que debería desaparecer.
9. Vuelva a medir el tamaño del estoma para asegurarse de que no haya cambiado.
10. Prepare su barrera protectora y/o bolsa nuevas, y aplique según las instrucciones.



SUGERENCIAS DE ESTILO DE VIDA

Puede llevar un estilo de vida muy activo después de la cirugía de colostomía. De hecho, debería poder disfrutar de las mismas actividades que hacía antes de la cirugía. Va a tomarle un poquito de tiempo volver a su ritmo de vida y tendrá que hacer algunos ajustes, pero debe planificar la continuación de sus actividades cotidianas, como salir a comer, viajar, trabajar y participar en las actividades de ocio que siempre ha disfrutado.

Estas son algunas cosas que deberá recordar cuando retome SU VIDA COTIDIANA.

Cómo obtener y almacenar los materiales:

Cuando le dan de alta del hospital, su enfermera repasará con usted dónde y cómo obtener sus materiales de ostomía. Recibirá una lista de materiales completa que incluye los nombres de los productos, los fabricantes y los códigos.

Cuando almacene los materiales, evite la luz directa del sol y el calor, que pueden tener efectos adversos sobre los productos de ostomía y podrían reducir su efectividad. Intente guardar los materiales en un lugar fresco y seco, a temperatura ambiente o ligeramente inferior.

¿Quién debe saber que tengo una ostomía?

Una cirugía de ostomía es una experiencia muy personal y usted decide con quién compartirá esta información. Sin embargo, ciertas personas que se beneficiarían sabiéndolo (y esto lo beneficiará a usted) incluyen a su(s):

- **Familia**
- **Médicos** y médico de familia
- **Farmacéutico:** después de la cirugía, la manera en que el cuerpo digiere y absorbe los medicamentos puede cambiar, y los medicamentos también pueden afectar las heces.



"Probar recetas nuevas
es divertido y me permite
tener una dieta variada".

Jonathan

SUGERENCIAS DE ESTILO DE VIDA: **DIETA**^{2,3}

Los alimentos son solo una de las muchas cosas que pueden afectar su colostomía. Pero tener un estoma no debería impedirle disfrutar de sus alimentos preferidos. Toma un poco de tiempo que su sistema digestivo se recupere de la cirugía. En verdad, no hay reglas alimentarias. Sin embargo, una dieta baja en fibra durante las primeras seis semanas puede ser útil debido a que los intestinos están inflamados y pasar alimentos con mucha fibra podría ser difícil.

Es posible que su médico o dietista le haya pedido que siga una dieta especial antes de la operación. Después de la operación, pregúntele a su médico o dietista si puede volver a una dieta normal.

Pautas generales

Aunque no es necesario que siga una dieta especial por su colostomía, debe moderarse cuando determine qué y cuánto comer.

Estos son algunos indicadores:

Coma con regularidad.

Puede resultarle mejor comer múltiples porciones chicas durante el día para permitir que el sistema digestivo se recupere de la operación. Esto también lo ayudará a digerir y absorber mejor los alimentos. Si hay algún alimento del que disfruta de verdad, pruebe al principio una pequeña cantidad.

Mastique bien los alimentos.

La mayoría de los alimentos, si los mastica bien y los come lentamente, no deberían causarle ningún problema. Devorar los alimentos puede causar molestias e hinchazón estomacal. También puede aumentar la cantidad de gas liberado por el estoma.

Beba mucho líquido durante el día.

De seis a ocho vasos de líquido, preferiblemente agua, se recomiendan para permanecer hidratado.

Aun así, algunos alimentos pueden causarle molestia estomacal.

Si determinados alimentos le causaban malestar digestivo antes de la enfermedad, es posible que sigan haciéndolo después de la cirugía.

Puede tener estreñimiento o diarrea.

Si tiene estreñimiento, pruebe a agregar más fibra a su dieta y tomar más agua. Tomar un laxante suave también puede ayudar; sin embargo, consulte con su médico antes de tomar un laxante.

La diarrea puede ser causada por muchas cosas, como virus, antibióticos y algunos medicamentos. También puede ser un signo de problemas de digestión de ciertos alimentos. Si el problema son los alimentos, puede intentar eliminar la fibra y comer alimentos que espesen las heces.

SUGERENCIAS DE ESTILO DE VIDA: GUÍA DIETARIA

Los alimentos de alto contenido de fibra se deben probar en pequeñas cantidades y masticar bien. Incorporar lentamente verduras y granos con mayor contenido de fibra ayuda a evitar el exceso de gases.

Los ejemplos incluyen:

- Palomitas de maíz
- Nueces
- Frutas y verduras con piel
- Verduras chinas
- Apio
- Frutas secas
- Coco
- Arroz silvestre
- Maíz
- Aceitunas
- Hongos
- Carnes embutidas (como perros calientes y salchichas polacas)
- Semillas de girasol y de calabaza

Los gases y los ruidos son normales. Los gases pueden ser causados por tragar aire al masticar chicle, beber líquidos con un sorbeto, fumar, o si usa un dispositivo de presión positiva continua en las vías respiratorias (PPCVR). Los filtros pueden ayudar a que las bolsas se inflen al mínimo y a reducir el olor. Si tiene demasiados gases, revise su dieta. **Alimentos que causan gases:**

- Espárragos
- Cerveza
- Brócoli
- Col
- Coliflor
- Bebidas carbonatadas
- Lácteos (leche, huevos, queso)
- Frijoles secos
- Cebolla
- Alimentos picantes



El olor también es normal. Sin embargo, las bolsas están hechas de un material resistente al olor y, si se las aplica correctamente, el único olor ocurre cuando las vacía en el baño. Los filtros ayudan a minimizar cualquier olor que pudiera escaparse de la bolsa.

El olor se puede minimizar aún más limitando o evitando los siguientes alimentos:

- Espárragos
- Huevos
- Pescado
- Ajo
- Queso
- Frijoles
- Col y otras verduras de este grupo

Los alimentos también pueden tener efectos específicos sobre las heces. Hay alimentos que pueden espesar las heces (y hasta causar estreñimiento) y otros que pueden ablandar las heces (y hacerle evacuar con mayor frecuencia).

Alimentos que espesan las heces:

- Puré de manzana
- Bananas
- Pan/tostadas
- Queso
- Malvaviscos
- Pastas
- Mantequilla de maní
- Papas
- Pretzels
- Arroz
- Tapioca

Alimentos que ablandan las heces:

- Alcohol
- Chocolate
- Café
- Leche
- Alimentos picantes
- Verduras y frutas crudas
- Té
- Agua

Los alimentos de color intenso, como las remolachas o algunas especias (p. ej., cúrcuma), pueden teñir las heces.

Una de sus principales prioridades debería ser llevar una dieta saludable y mantener un peso adecuado, comiendo alimentos de todos los grupos principales. Una dieta balanceada también ayudará a que su cuerpo se recupere después de la cirugía.

Asegúrese de que su dieta

incluya lo siguiente:

Proteínas: carne, pescado, queso, etc.

Fibra: verduras, frutas, granos

Carbohidratos: pan, papas, arroz y pastas



Reciba los consejos nutricionales que necesita para vivir una vida sana.

Llame al 1-800-422-8811.

SUGERENCIAS DE ESTILO DE VIDA: TRABAJO Y EJERCICIO/DEPORTES

Concédase tiempo luego de la cirugía para recuperarse por completo. Cuando se sienta listo, lo ideal es un ejercicio suave, como caminar. Puede aumentar gradualmente la distancia que camina. Los tipos de actividad que haga después de la cirugía dependerán en gran medida de lo que hacía antes de la operación. Pero antes de comenzar un programa de ejercicio, practicar deportes de contacto o regresar al trabajo, hable con su médico. Consultar a su médico es de especial importancia si tiene otras enfermedades, como asma o presión arterial alta.

Pautas generales

- El médico le dirá cuándo puede regresar a trabajar, comenzar a practicar deportes y realizar otras actividades físicas.
- Puede comprar bolsas pequeñas, especialmente adecuadas para practicar deportes o hacer ejercicio.
- Vacíe la bolsa antes de comenzar una actividad.
- Tenga presente que la vida útil de una bolsa se puede reducir cuando practica deportes y hace ejercicio. Hay disponibles dispositivos para proteger el estoma en caso de que exista la preocupación de que este podría dañarse. Puede hablar al respecto con su enfermera.
- Si utiliza una bañera, tenga presente que la vida útil de la bolsa se puede reducir debido a la temperatura del agua.

El agua no dañará ni entrará en el estoma. Puede bañarse, ducharse o nadar mientras usa el sistema de ostomía². Revise antes el sello de la bolsa. Una cinta adhesiva impermeable puede ser útil si se bañará, se duchará o nadará por un tiempo prolongado.

Evite usar una bolsa mojada o transpirada durante períodos prolongados, ya que puede causar daño a la piel asociado a la humedad (Moisture Associated Skin Damage, MASD).⁴ Hay disponibles cubiertas para bolsas y ropa interior que pueden ayudar a absorber la humedad.

También puede ducharse sin el sistema de ostomía. Si se ducha sin la bolsa, asegúrese de utilizar un jabón sin aceites y que no deje residuos.



"Disfruto nuevamente salir a correr por la mañana".



"Dirigir una empresa no acaba nunca, pero es mi pasión".

"Me encanta jugar al tenis. Me ayuda a reducir el estrés después de un día largo".



SUGERENCIAS DE ESTILO DE VIDA: INTIMIDAD

No hay razón alguna por la que un estoma deba impedirle continuar (o comenzar) una relación sexual. Solo recuerde que la comunicación y la confianza son muy importantes. Es normal sentirse sensible por el cambio en su cuerpo. Comparta sus sentimientos con su ser querido y responda también a sus inquietudes. Hágale saber a su pareja que las relaciones sexuales no dañarán el estoma.

Con el tiempo, comprensión y una actitud positiva, podrá disfrutar de una vida sexual satisfactoria. Cuanto más comparta sobre el estoma y cómo se siente al respecto, más cerca se sentirá de su pareja. Recuerde también que la manera en que se ve a sí mismo influye en la manera en que otros lo ven a usted. Si acepta su cuerpo después de la cirugía, es probable que su pareja también lo haga.

Para mujeres

Después de la cirugía, algunas mujeres pueden tener sequedad vaginal. Pruebe alguno de los muchos lubricantes sin receta disponibles o pídale a su médico una crema hormonal o un óvulo vaginal. Si usa un método anticonceptivo, puede que los anticonceptivos orales no sean la mejor opción ya que su cuerpo podría no absorber la medicación. Hable con su médico sobre el mejor método anticonceptivo disponible para usted.

Para hombres

Recuerde que tal vez no tenga un orgasmo la primera vez que tenga relaciones sexuales después de la cirugía. Si detecta que tiene problemas constantes para lograr o mantener una erección, hable con su médico o enfermera. No entre en pánico. Es más que probable que haya una solución.

Pautas generales

- Vacíe la bolsa antes de comenzar la actividad sexual.
- Use una bolsa pequeña. Puede probar las minibolsas no drenables (también llamadas “bolsas de pasión”) que son más pequeñas y menos abultadas.
- Cubra la bolsa con ropa interior diseñada especialmente, lencería o cubiertas para bolsas si lo pone incómodo que su pareja lo vea.
- Si una posición sexual le causa molestia, pruebe otra.
- No ponga nada dentro del estoma durante las relaciones sexuales.

“Mi ostomía no interfiere
en mi relación”.

Vanessa



SUGERENCIAS DE ESTILO DE VIDA: **ROPA**

Dado que puede tener el abdomen hinchado después de la cirugía, es preferible usar ropa suelta después de la operación y cuando regrese a su casa. A medida que se recupere y comience nuevamente sus rutinas de vida diaria, puede volver a usar su ropa habitual. Tal vez necesite ajustar ligeramente la línea de la cintura, pero como los sistemas de ostomía están diseñados para ser posicionados lo más planos posible sobre el cuerpo, cualquier ajuste debería ser menor. Puede usar la bolsa dentro o fuera de la ropa interior, como lo prefiera.

Las mujeres pueden utilizar prendas ajustadas, como pantimedias y atuendos ajustados (incluidas prendas modeladoras), siempre que sea ropa suave y elástica. Tenga cuidado, sin embargo, para que la ropa ajustada o los cinturones no froten el estoma, en especial si este está cerca de la línea de la cintura. También existe ropa interior diseñada especialmente con un bolsillo interno que sostiene el accesorio y lo mantiene plano bajo la ropa.

Recuerde, lo más probable es que usted sea su mayor crítico de cómo se ve con la ropa porque usted sabe que la bolsa está ahí. Las personas que no saben que la tiene no la buscarán.





"Viajo mucho por trabajo.
Estar preparado me permite
llegar donde necesito sin
ningún problema".

Glen



SUGERENCIAS DE ESTILO DE VIDA: VIAJES

La colostomía no debería restringir su capacidad de viajar. Las siguientes son algunas **sugerencias útiles** para viajes nacionales e internacionales:

- Si usa barreras protectoras de piel cortadas a medida, corte algunas antes de partir. De esta manera, puede dejar las tijeras en el equipaje que pasa por control para cumplir con las normas de seguridad aeroportuarias.
- Considere la posibilidad de usar barreras protectoras de piel moldeables para evitar problemas con las tijeras.
- Cargue sus materiales de ostomía en el equipaje de mano.
- Lleve materiales extra por si acaso sus productos no están disponibles en su destino.
- Lleve una Tarjeta de viaje TSA (disponible en ConvaTec y en Asociaciones Unidas de Ostomía de Estados Unidos [United Ostomy Associations of America] en www.ostomy.org). Esta tarjeta demuestra que usted necesita materiales para el estoma. Puede mostrársela al personal de seguridad si le preguntan por sus materiales de ostomía o sobre la colostomía en sí. Aunque la tarjeta no excluye la posibilidad de que lo revisen, lo identifica como portador de un estoma y alienta al agente a realizar las búsquedas necesarias con discreción.
- Todas las revisiones en los aeropuertos se deben realizar tratando a los pasajeros con amabilidad, dignidad y respeto. Usted puede pedir que cualquier revisión personal se realice en un lugar privado.
- Cuando viaje fuera de los EE. UU., lleve la información importante sobre cuidado de la ostomía y una lista de los materiales escrita en el idioma correspondiente. Preste atención especial a los consejos sobre beber agua. Lo más seguro es beber agua embotellada.



respuestas

Reciba sugerencias para viajes y más cuando se inscriba en me+™.

Llame al 1-800-422-8811.



producto



apoyo



educación

AYUDA Y APOYO

Mucho más que productos excelentes: me+™ le trae las herramientas y los consejos que lo ayudarán a vivir de manera completamente independiente con una ostomía.

Al principio, puede parecerle que vivir con una ostomía cambiará todo su mundo. Es normal que tenga muchas preguntas e inquietudes. Pero no está solo. Con me+, lo rodeamos con el apoyo, la inspiración, las perspectivas y las ideas que necesita para vivir a su manera con una ostomía. Creemos que a usted lo definen sus intereses, sus pasatiempos, sus amigos y todas las cosas que lo hacen un ser único... no su ostomía, y estamos aquí para ayudarlo a volver a hacer todas las cosas que hacen de usted quien es.

me+ está disponible por teléfono o correo electrónico en el idioma que necesite.

Llámenos al 1-800-422-8811
(L-V, de 8:30 a.m. a 7:00 p.m., hora del Este)
o envíenos un correo electrónico a
CIC@convatec.com.

Qué recibe cuando se inscribe en me+



me+ cuidado: productos, materiales y consejos para las primeras semanas en casa.

me+ apoyo: expertos por teléfono o correo electrónico responderán todas las preguntas que tenga.

me+ respuestas: una plataforma electrónica que cubre todo sobre la ostomía.

me+ estilo: ropa que esconde su bolsa de ostomía, con estilo.

me+ comunidad: historias inspiradoras e ideas de otros que, como usted, viven con una ostomía.

Apoyo adicional:

- Puede hablar con un especialista en productos o con una enfermera en el Centro de Interacción con Clientes de ConvaTec (ConvaTec Customer Interaction Center) si tiene preguntas sobre su colostomía, los productos de ostomía o si necesita alguna otra ayuda y apoyo. Simplemente llame al 1-800-422-8811.
- Puede solicitar muestras gratis e información según aprende a cuidar de su estoma, llamando al 1-800-422-8811.

"Nunca pensé que podría volver a hacer tantas cosas nuevamente. Pero ahora sé que mi ostomía es una parte de mí, no quién soy".

Sarina

PARA MÁS INFORMACIÓN

ConvaTec

Lleva desarrollando productos y sistemas de ostomía por más de 30 años.

Número gratuito: 1-800-422-8811
convatec.com/ostomy

Ostomysecrets®

Una compañía de ConvaTec que ofrece una línea completa de ropa interior elegante y funcional, trajes de baño y accesorios diseñados para sostener su sistema de ostomía.

Número gratuito: 1-877-613-6246
www.ostomysecrets.com

American Cancer Society

Organización comunitaria voluntaria nacional de atención médica.

Número gratuito: 1-800-ACS-2345
cancer.org

Crohn's & Colitis Foundation of America

Organización sin fines de lucro, manejada por voluntarios, dedicada a hallar una cura para la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.

Número gratuito: 1-800-932-2423
ccfa.org

The United Ostomy Associations of America (UOAA)

Organización nacional que proporciona apoyo, información y defensoría.

Número gratuito: 1-800-826-0826
ostomy.org

Wound, Ostomy and Continence Nurses Society™ (WOCN®)

Asociación profesional de enfermería integrada por enfermeras expertas en el cuidado de pacientes con heridas, ostomías y problemas de incontinencia.

Número gratuito: 1-888-224-9626
wocn.org

Youth Rally

Campamento de verano que proporciona un entorno sin riesgos para niños de 11 a 17 años que presentan algún tipo de disfunción intestinal o vesical.

youthrally.org

GUÍA DE REFERENCIA RÁPIDA

Pedir materiales y reembolsos del seguro

- Los materiales de ostomía son productos especiales y es posible que no estén disponibles en su farmacia local.
- Comuníquese con su proveedor de seguro para entender qué es lo que su plan cubre y paga en materiales de ostomía, y dónde puede comprarlos y pedirlos (normalmente de un proveedor o minorista).
- Las enfermeras de ostomía de ConvaTec pueden ayudarlo a encontrar un minorista local o un proveedor en línea. Llame al 1-800-422-8811.

La cobertura de Medicare puede ser confusa; el cuadro que sigue puede ayudarlo. La cantidad máxima habitual de bolsas o barreras protectoras de piel que Medicare cubre por mes es la siguiente:

Productos	Cantidad por mes
Bolsas no drenables.....	hasta 60
Bolsas drenables.....	hasta 20
Pasta para barrera protectora de piel.....	tubo de 4 onzas
Barrera protectora de piel con brida.....	hasta 20
Toallitas protectoras para barrera protectora de piel	3 cajas de 50 toallitas cada 6 meses
Cinturón de ostomía.....	1

No se han establecido límites de cantidad máxima para barreras protectoras de piel de uso prolongado, incluidos los sellos Eakin Cohesive®, o toallitas removedoras de adhesivo.

** Actualizado en 2016.*

*La información sobre reembolsos proporcionada por ConvaTec está destinada a suministrar información general relacionada con la codificación y reembolso de los productos de ConvaTec únicamente. Las pólizas de cobertura y pago de una misma aseguradora pueden variar de una región a otra y pueden cambiar cada tanto debido a cambios constantes en las reglas y reglamentaciones gubernamentales y del sector asegurador. Por lo tanto, confirme los códigos HCPCS con su DME-MAC local, aseguradora privada o agencia de Medicaid antes de procesar reclamaciones. ConvaTec no garantiza la cobertura ni el pago de sus productos enumerados en el presente folleto.

CUIDADO CONTINUO:

Esta es una forma conveniente de guardar su **información importante.**

Nombre de la enfermera:

Nombre del médico:

Hospital:

Tipo de cirugía:

Tipo de estoma:

Códigos para volver a pedir productos:

Otros medicamentos:

Alergias:

Contacto de emergencia:

CUÁNDO DEBE COMUNICARSE CON EL MÉDICO

Deshidratación

- **Signos y síntomas:** boca seca, sed excesiva, orina oscura o disminución de la cantidad de orina.

Oclusión^{5,6} (puede ser parcial o completa)

- **Signos y síntomas de una oclusión parcial:** cólicos, diarrea líquida, abdomen hinchado o distendido, gases con sonidos agudos o heces explosivas.
- **Signos y síntomas de una oclusión completa:** cólicos, abdomen hinchado o distendido, sin producción a partir de la colostomía durante 2 días o más, náuseas o vómitos.

Complicaciones con el estoma⁶

Necrosis

- **Signos y síntomas:** el estoma debe verse rojo y sentirse húmedo. Informe al médico si el estoma se torna púrpura, gris o negro, o bien si se siente seco en la superficie.

Sangrado

- **Signos y síntomas:** es frecuente presentar un pequeño sangrado. Informe al médico si presenta sangrado excesivo que no se resuelve, sangrado desde el interior del estoma o heces con sangre.

Irritación de la piel alrededor del estoma

- **Signos y síntomas:** piel enrojecida o irritada, sarpullido, picazón o piel que está dañada.

Hernia

- **Signos y síntomas:** protuberancia o hinchazón debajo de la piel detrás del estoma.

Prolapso

- **Signos y síntomas:** el estoma se alarga y puede parecer que se pliega como un telescopio. Puede cambiar de color.

Referencias:

1. An overview of the ostomy market and ConvaTec's ostomy model (Una perspectiva del mercado de la ostomía y el modelo de ostomía de ConvaTec). Global Business Intelligence Analysis 2009. Diciembre de 2009. Datos en archivo, ConvaTec.
2. Goldberg, M. Patient Education Following Urinary/Fecal Diversion (Educación del paciente después de una derivación urinaria/fecal). En: Carmel J, Colwell J, Goldberg, M, eds. Wound Ostomy and Continence Nurses Society Core Curriculum: Ostomy Management (Estudios básicos de Wound Ostomy and Continence Nurses Society: manejo de la ostomía). Filadelfia, PA: Wolters Kluwer; 2016: 131-139.
3. Carmel, J. Specific Patient Management Issues (Aspectos específicos de la atención médica del paciente). En: Carmel J, Colwell J, Goldberg, M, eds. Wound Ostomy and Continence Nurses Society Core Curriculum: Ostomy Management (Estudios básicos de Wound Ostomy and Continence Nurses Society: manejo de la ostomía). Filadelfia, PA: Wolters Kluwer; 2016: 140-147.
4. Gray, M, Colwell, J, Doughty, D, et al. Peristomal Moisture-Associated Skin Damage in Adults with Fecal Ostomies (Daño periestomal asociado a la humedad en adultos con ostomías fecales). J Wound Ostomy Continence Nurs. 2013; 40(4):389-399.
5. Carmel, J., Colwell, J. y Goldberg, M. (eds). (2016). Core Curriculum: Ostomy Management (Estudios básicos: manejo de la ostomía). Wound, Ostomy and Continence Nurses Society.
6. Prinz, A., Colwell, J., Cross, H., Mantel, J., Perkins, J., Walker, C. (2015). Discharge Planning for a Patient with a New Ostomy: Best Practice for Clinicians (Planificación del alta hospitalaria para un paciente con una nueva ostomía: mejores prácticas para profesionales clínicos). J Wound Ostomy Continence Nurs. 42 (1); 79-82.



**Recibir todos los beneficios de me+™ es fácil,
simplemente llame al 1-800-422-8811.**