



respuestas



Educación



Sistema de
ostomía



Sugerencias de
estilo de vida

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

APRENDER A VIVIR CON UNA UROSTOMÍA

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

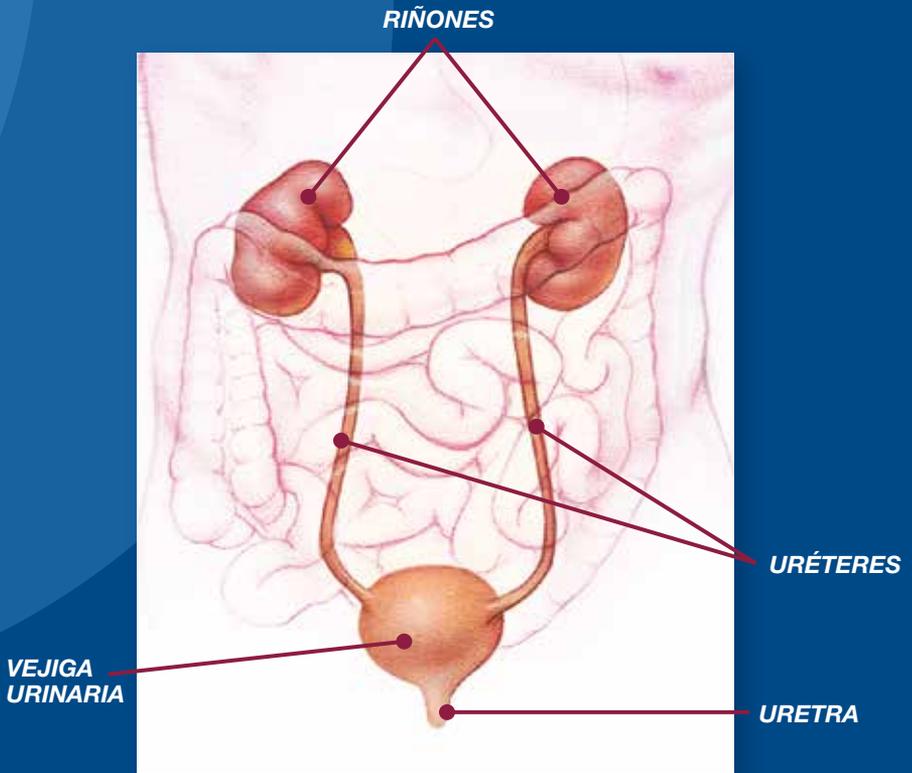
SU **SISTEMA URINARIO**

La cirugía de urostomía suele realizarse para redirigir la orina fuera de una vejiga enferma o que no funciona correctamente.

Cómo FUNCIONA el sistema

urinario:

- El tracto urinario está compuesto por los riñones, la vejiga, los uréteres (que conectan los riñones con la vejiga) y la uretra.
- Los riñones filtran el agua y los desechos de la sangre y producen orina.
- La orina viaja desde los riñones, a través de los pequeños tubos llamados uréteres, hasta la vejiga, donde se almacena hasta que usted siente necesidad de ir al baño.
- Luego, la orina sale del cuerpo a través de la uretra.



QUÉ ES UNA UROSTOMÍA

Si su vejiga no funciona o está enferma, es posible que haya que extirparla. Una urostomía es un procedimiento quirúrgico que redirige la orina fuera de la vejiga.

Después de que se extirpa la vejiga, se separa un trozo del intestino delgado (íleon) o del intestino grueso (colon) del resto de los intestinos. Este trozo se utiliza como conducto para que la orina salga del cuerpo. Los uréteres se fijan a este nuevo pasaje y un extremo se lleva hasta una abertura, llamada estoma, hecha en el abdomen. El otro extremo del segmento se cierra con una sutura.

Ahora, la orina sale de los riñones, pasa por los uréteres y sale del cuerpo a través del estoma. (Hablaemos 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 la orina a medida que sale del cuerpo.

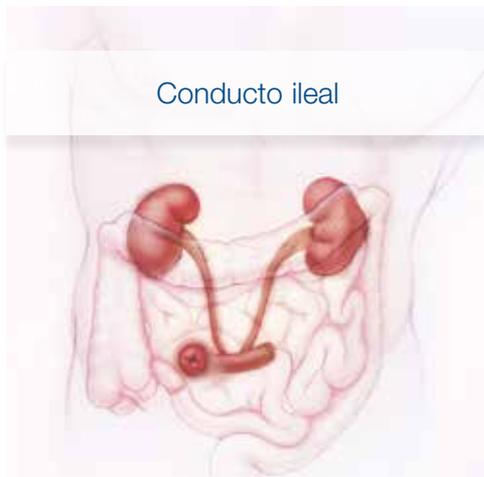
Su enfermera, quien se especializa en el cuidado de pacientes con ostomías nuevas o existentes, lo ayudará a entender la cirugía y qué necesitará hacer para cuidarse después de la cirugía.

Los siguientes son algunos datos adicionales que debe conocer:

- A partir de la cirugía de urostomía, la orina drenará en forma constante. Usted no puede controlarla ni impedir que salga.
- A veces, la orina puede tener un aspecto turbio. Algo de turbidez es normal. Como se utilizó una porción del intestino como conducto para que la orina salga del cuerpo, la mucosidad que normalmente está presente puede hacer que la orina se vea turbia.

TIPOS DE UROSTOMÍAS:

Conducto ileal



Ureterostomía



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



SU ESTOMA:

Cuando tiene una urostomía, la orina deja de salir del cuerpo a través de la uretra. Sale a través del estoma, tal como ya lo describimos. 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.
- Después de la cirugía, su estoma estará hinchado. A medida que esta hinchazón desaparece, el estoma cambiará de tamaño y, posiblemente, de forma. 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.
- Debido a la hinchazón inicial después de la cirugía, un estoma de urostomía suele tener dos tubos diminutos que salen de él. Estos se llaman stents. Los stents ayudan a que la orina fluya libremente del estoma hasta que la hinchazón desaparezca. Luego el médico los extraerá o pueden salirse solos.
- 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 la orina con la piel.
- Como se indicó, debe medir con regularidad el tamaño del estoma (en especial durante las primeras ocho semanas) y limpiar la piel que lo rodea cuando cambia el sistema de ostomía. Esto ayudará a garantizar que el sistema de ostomía se adapte correctamente y que la piel que rodea el estoma siga sana.
- 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. No se pueden separar y se deben aplicar y quitar del cuerpo en una sola pieza.



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 la orina.

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 la orina 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 la orina que sale del estoma.



La bolsa:

- Puede ser transparente u opaca (color piel) y es a prueba de olores.
- Tiene una válvula o grifo en la base que permite drenarla.
- Tiene una válvula antirreflujo incorporada para evitar que la orina retroceda hacia el estoma. Esta característica ayuda a evitar infecciones.
- 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. Puede agregar una bolsa de pierna durante el día. La bolsa de pierna se acoplaría con un adaptador a la base de la bolsa. Esto permite realizar el vaciado con menor frecuencia.
- Está disponible con adaptadores para drenaje nocturno. Esta opción le permite dormir toda la noche sin tener que levantarse a drenar la bolsa. Los equipos de drenaje nocturno consisten en un tubo que conecta su bolsa a una botella o bolsa de recolección de orina mientras duerme. La botella o la bolsa de recolección se debe vaciar, enjuagar y dejar secar cada mañana.



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 la orina.
- 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 filtra orina 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 y el olor de su orina. 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. Siéntese en el inodoro o párese frente a él. Coloque el extremo de la bolsa entre sus piernas en el inodoro. Abra la válvula/grifo de la base de la bolsa y vacíe la orina en el inodoro. Si lo prefiere, puede permanecer de pie frente al inodoro al vaciar la bolsa.



5. Limpie la válvula/grifo con papel higiénico y ciérrela según las instrucciones.
6. Si utiliza un sistema de ostomía de dos piezas para urostomía y desea cambiar solo la bolsa, simplemente quite la bolsa, vacíela y deséchela, y acople una bolsa nueva a la barrera protectora.
7. Si va a cambiar la barrera protectora de piel (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.
8. Deseche la bolsa y la barrera protectora usadas en una bolsa de plástico sellable (si cambia las dos piezas o tiene un sistema de una pieza). No arroje los productos de ostomía usados en el inodoro.
9. Limpie suavemente la piel periestomal con agua tibia y un jabón (si lo desea) sin aceites, cremas ni humectantes, y enjuague con agua tibia.
10. Coloque una toalla de papel o gasa sobre la abertura del estoma para absorber la orina que sale mientras está cambiando la bolsa o el sistema. Cambie la toalla de papel o la gasa cuanto sea necesario para mantener seca la zona.
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. Fije una nueva barrera protectora y/o bolsa de acuerdo con las instrucciones de aplicación adecuadas que recibió.



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.



SUGERENCIAS DE **ESTILO DE VIDA**

Puede llevar un estilo de vida muy activo después de la cirugía de urostomía. 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 la orina.



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

Jonathan

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

Si bien los alimentos pueden afectar algunos aspectos de la orina, no necesita hacer una dieta especial porque tiene una urostomía. Sin embargo, beber mucho líquido, de preferencia agua (*de 8 a 10 vasos de ocho onzas por día*), es importante.

A continuación, encontrará más pautas específicas relacionadas con la urostomía:

Tal como ya mencionamos, ciertos alimentos y medicamentos pueden cambiar el color o el olor de su orina.



Alimentos que pueden cambiar el color de la orina:

- Remolachas
- Cualquier alimento que contenga colorantes

Alimentos que pueden causar olor:

- Espárragos
- Ajo
- Pescado
- Brócoli
- Antibióticos
- Vitaminas
- Cerveza

Consulte la página 32 para leer acerca de las complicaciones específicas, como infecciones del tracto urinario y formaciones de cristales, que debe conocer después de la cirugía.



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.
- 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, por ejemplo, durante deportes de contacto, debido a un cinturón de seguridad o debido a ciertos uniformes, como un chaleco antibalas (es decir, un protector de estoma).
- 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 ostomía.² Revise antes el sello de la bolsa. Una cinta adhesiva impermeable puede ser útil si se bañará 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. Hágle 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.

Después de la cirugía, algunas mujeres tienen 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 probable que haya una solución.

Para mujeres

Pautas generales

- Vacíe la bolsa antes de comenzar la actividad sexual.
- 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 urostomía 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 urostomía 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+™.
Lláme 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 urostomía, 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.

Infecciones del tracto urinario^{5,6}

- **Signos y síntomas:** fiebre, escalofríos, dolor abdominal o dolor de riñones. Disminución de la cantidad de orina u orina turbia, con sangre, oscura o con fuerte olor. Náuseas y/o vómitos. Fatiga.
- Para ayudar a prevenir las infecciones del tracto urinario, evite la cafeína y procure beber cantidades abundantes de otros líquidos. Si piensa que puede tener una infección del tracto urinario, informe al médico de inmediato.

Cristales urinarios

- **Signos y síntomas:** presencia de cristales en el estoma o en la piel que lo rodea. Esto se produce si la orina es demasiado alcalina.
- El jugo de arándanos y la vitamina C ayudan a que la orina se vuelva más ácida. Consulte a su médico antes de incorporarlos a su dieta, especialmente si toma un anticoagulante.

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 está seco en la superficie.

Sangrado

- Es frecuente presentar un pequeño sangrado. Informe al médico si presenta sangrado excesivo que no se resuelve, sangrado desde el interior del estoma u orina 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 parece 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.**