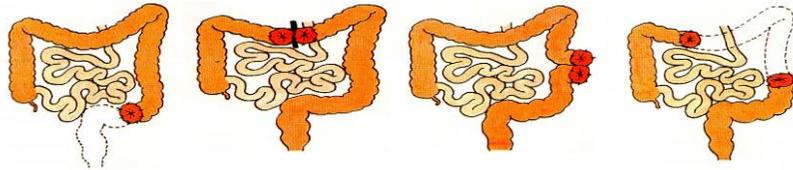




Infopaciente Recomendaciones Colostomía

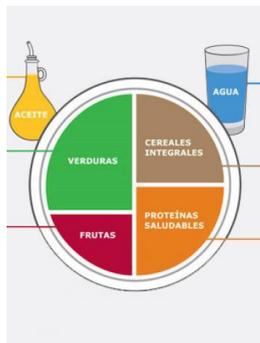
¿Qué es una colostomía?



El intestino que sale al exterior es el grueso, el colon, el que está más cerca del ano. Por lo tanto, las heces que saldrán tendrán prácticamente la misma consistencia que antes de la intervención.

¿Qué puedo comer después de la intervención quirúrgica?

- Coma alimentos fáciles de digerir; esto es ni crudos ni grasos ni con fibra, es decir, deben ser hervidos o a la plancha.
 - Coma poco y a menudo (5 o 6 veces al día) para favorecer el proceso de digestión.
 - Mastique bien los alimentos y hágalo con la boca cerrada, para no tragar aire.
 - Beba unos 1,5/2 litros de líquido al día; no abuse del café ni el té y no tome bebidas alcohólicas.
 - Aumentar la ingesta de alimentos proteicos como la carne, pescado, marisco, legumbres y/o clara de huevo troceada. Otras fuentes de proteínas: polen, levadura de cerveza, germen de trigo o algas (Espirulina, Chlorella).
- ✓ A medida que vaya tolerando los alimentos, no se requiere seguir ninguna dieta especial, solo siga una dieta equilibrada.



- Hidratos de carbono: pan, pasta o arroz (mejor integrales) en cada comida.
- Legumbres: lentejas, garbanzos... dos veces a la semana
- Verdura cruda o cocida en cada comida.
- Proteínas: carne, pescado, huevos.
- Lácteos: Leche y derivados; tres raciones al día, según tolerancia.
- Líquidos: 1,5 a 2 litros al día (agua, infusiones, caldos...).

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS ACONSEJADOS	
	DIARREA	ESTREÑIMIENTO
LECHE Y DERIVADOS	Leche sin lactosa y yogurt natural	Leche y yogurt con cereales/fruta
CARNE	Carnes magras: pollo, pavo, ternera, lomo de cerdo, jamón cocido	Carne magra: pollo, pavo, ternera, lomo de cerdo, jamón cocido
PESCADO	Blanco (merluza, rape, lenguado, gallo, mero, bacalao, pescadilla, fletan) o azul (salmón, sardina, boquerón...)	Blanco (merluza, rape, lenguado, gallo, mero, bacalao, pescadilla, fletan) o azul (salmón, sardina, boquerón...)
HUEVOS	2 o 3 a la semana	2 o 3 a la semana
VERDURAS Y HORTALIZAS	Patata, zanahoria, calabacín, y calabaza; bien cocidas y en forma de puré.	Aumentar la ración de fruta y verdura
CEREALES Y PASTA	Arroz, pasta y pan blanco tostado	Integrales
LEGUMBRES	Ninguna	Todas
FRUTA FRESCA	Manzana sin piel, plátano, limón, membrillo	Naranja, mandarina, ciruela, higos, grosella, frambuesa, mora, granada, kiwi, pera, melocotón, albaricoque, fresa
FRUTOS SECOS	Ninguna	Todos
ACEITES Y GRASAS	En cantidad moderada	En cantidad moderada
BEBIDAS	Agua, limonada alcalina, suero oral, caldo desgrasado, infusiones	Líquidos abundantes, licuados, zumos de fruta sin colar
TIPOS DE COCCIÓN	Hervido, plancha, horno, vapor	Hervido, plancha, horno, vapor, guisado

Castellano



➤ A tener en cuenta

Alimentos productores de gas:

- Alcachofa
- Brócoli
- Boniato
- Cebolla
- Col
- Col de Bruselas
- Espinacas
- Dulces
- Judía blanca
- Maíz
- Pepino
- Rábanos
- Champiñones
- Alimentos con muchas especies
- Bebidas con gas
- Productos lácteos
- Cerveza
- Chicle
- Coliflor

✓ Saltarse comidas y beber con pajita también provoca la aparición de gases.

Alimentos que disminuyen la producción de gases y su olor:

- Zumo de naranja
- Zumo de arándanos
- Perejil
- Yogurt
- Mantequilla
- Clavo
- Canela

➤ ¿Cómo tengo que hacer la higiene y el cambio de dispositivo?

Se aconseja preparar todo el material necesario para hacer el cambio de dispositivo antes de sacarse la bolsa sucia.

Prepare:

1. La bolsa y la placa nueva:
 - a) Recortar la nueva placa según el patrón.
 - b) Mida su estoma de vez en cuando, sobre todo al principio, dado que a medida que va pasando el tiempo, baja la inflamación y disminuye de tamaño. Si la piel no queda bien protegida por la placa, las heces podrían lesionarla.

2. Una esponja suave; no utilice toallitas para bebés, ya que llevan aceites e impiden la adhesión de los dispositivos.
3. Jabón neutro.
4. Una toalla de algodón o bien pañuelos de papel.
5. Una bolsa de basura o de plástico, para tirar el material sucio; **no se debe tirar nunca al váter.**

Higiene:

1. Sitúe cerca del lavabo el material que va a utilizar.
2. Lávese las manos.
3. Acérquese bien a la pila; si salen heces del estoma, no caerán en el suelo.
4. Despegue el dispositivo de ostomía de arriba abajo, con cuidado para no lesionar la piel.
5. Lave con la esponja y el jabón neutro la piel de alrededor del estoma, sin rascar mucho pero con decisión, de dentro hacia fuera, para que quede libre de suciedad y sudor.
6. Enjuague bien la piel con agua para que no queden restos de jabón (podrían dificultar la adhesión de los dispositivos).
7. Seque bien la piel con una toalla.
8. No use técnicas ni productos que puedan secar demasiado la piel: secador (ni aire frío ni caliente), alcohol, colonia, etc.
9. Si tiene pelo en la piel periestomal, córtelo con tijeras.
10. Cuando la piel esté bien seca ya puede adherir la bolsa nueva. Deje siempre una pequeña cantidad de aire dentro de la bolsa, para facilitar la entrada de las heces.
11. Puede hacer la higiene corporal sin bolsa (si sabe que en el momento de la ducha la ostomía no será productiva) o con la bolsa sucia puesta y proceder al cambio después (esto ahorra tener que secarla).

- ✓ **La bolsa se debe cambiar cada día y vaciarse cuando alcance un tercio de su capacidad.**
- ✓ **El disco se debe cambiar cada dos o tres días, o siempre que sea necesario.**

Castellano

➤ ¿Cómo puedo vestirme?

Actualmente, los dispositivos de ostomía están fabricados con materiales plásticos muy finos y suaves; los hay de distintos tamaños para poder adaptarse a la anatomía de cada persona. La ropa debe ir por encima de la bolsa, cubriéndola entera o por debajo del aro, sin comprimirla, para que no pierda su capacidad. Se debe procurar que la capacidad de la bolsa no sobrepase más de 1/3, para que no sobresalga.

Si quiere ir a la playa o a la piscina, hay bolsas más pequeñas. Cuando quiera comprar bañadores o ropa para hacer gimnasia, elija modelos estampados y de colores, pues con ellos es más difícil distinguir si hay irregularidades en el abdomen.

Si no quiere llamar la atención, procure vestirse como lo ha hecho siempre.

➤ ¿Cómo debe ser mi vida a partir de ahora?

A medida que su estado general vaya mejorando, puede incrementar su actividad física; empiece paseando pero sin cansarse mucho, y poco a poco podrá alargar los paseos. Cuando se encuentre en buena condición física, podrá volver a hacer deporte siempre y cuando no sea de contacto.

Cuando se haya recuperado de la intervención quirúrgica y se haya adaptado a la nueva situación, podrá normalizar su vida familiar, social, sexual, laboral...

➤ ¿Qué debo hacer para salir de casa/viajar?

- Es muy conveniente que cuando salga de casa lleve una bolsa y placa por si fuera necesario cambiarla; es muy útil llevarla ya recortada.
- Lleve consigo suficiente material de ostomía para el tiempo que tenga que durar el viaje.
- En el equipaje de mano lleve material para los primeros 4 o 5 días. El resto lo puede poner en la maleta. Si la maleta se extravía, tendrá tiempo de conseguir más.
- Si va al extranjero para una temporada larga, coménteselo a la enfermera estomaterapeuta, ya que le facilitará los códigos de los materiales de ostomía que usa usted para el país al que vaya.
- Si va en avión, tenga en cuenta que es posible que la bolsa se hinche y la deba de vaciar más a menudo.

➤ ¿Me puede salir una hernia?

En la intervención, ha sido necesario realizar una apertura del músculo del abdomen para permitir la salida del intestino; por este motivo la zona ha quedado más débil y es frecuente que pueda salir una hernia. Por esto es importante:

- Evite los esfuerzos (tos, coger pesos, estreñimiento...).
- No ganar mucho peso.

➤ Signos de alarma

- Si el estoma supura o sangra mucho.
- Si el estoma cambia de color, o entra dentro de la piel.
- Si hay sangre en heces.
- Si tiene fiebre de 38° o superior.
- Si tiene náuseas y está vomitando, no ha tenido gases ni heces y presenta mucho dolor abdominal o distensión abdominal (hinchado).
- Si tiene un gran incremento de heces y estas son líquidas (y no se corrigen con la dieta).

❖ **En cualquiera de estos casos, vaya a urgencias.**