

CARTILLA EDUCATIVA PARA PACIENTES OSTOMIZADOS



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN IGNACIO**

CIENCIA Y TECNOLOGIA CON PROYECCION SOCIAL

Derecho de autor ® 2021

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de la presente obra por cualquier medio sea impreso, magnético y digital, sin la autorización escrita de los titulares del copyright o derecho de autor, bajo las sanciones establecidas en las leyes nacionales y tratados suscritos por Colombia.

HOSPITAL UNIVERSITARIO SAN IGNACIO

JULIO CÉSAR CASTELLANOS RAMÍREZ MD.

Director General.

REINALDO GRUESO ANGULO MD.

Director Científico.

AUTORES

JOHANNA CATALINA BLANCO MUÑOZ.

Enfermera Clínica de Heridas y Ostomías.

LEIDY JOHANNA BLANCO BELTRÁN.

Coordinadora Hospitalización Cirugía - Clínica de Heridas y Ostomías.

DIANA MARCELA PÁEZ PINZÓN.

Auxiliar Enfermería Clínica de Heridas y Ostomías.

Imágenes y gráficos:

Banco imágenes HUSI.
Estáticos Wemdel.

Diseño y edición:

Oficina de Comunicaciones HUSI.
Bogotá, Colombia. 2021.

Contenido

Introducción.....	1
Conozca su sistema digestivo.....	2
¿Qué es una ostomía?.....	3
¿Por qué una persona necesita ostomía?.....	3
Tipos de ostomías intestinales.....	4
Cuidados de la ostomía.....	6
¿Qué debe revisar en su estóma?.....	6
¿Cómo limpiar su estóma diariamente?.....	6
Cuidados de la piel alrededor de la ostomía.....	8
Signos de alarma.....	9
Consejos nutricionales	10
Hábitos saludables	10
Alimentación para personas con colostomía.....	11
Alimentación para personas con ileostomía.....	12
Nutrición por grupo de alimentos.....	12
Consejos para retomar su vida diaria con una ostomía.....	19
Adaptación a su nueva imagen.....	19
¿Cómo vestir con una ostomía?.....	21

Actividad y ejercicio.....	22
Recomendaciones para viajar.....	22
Vida en pareja.....	25
Manejo de la intimidad en la persona con ostomía	26
Bibliografía.....	27

Introducción

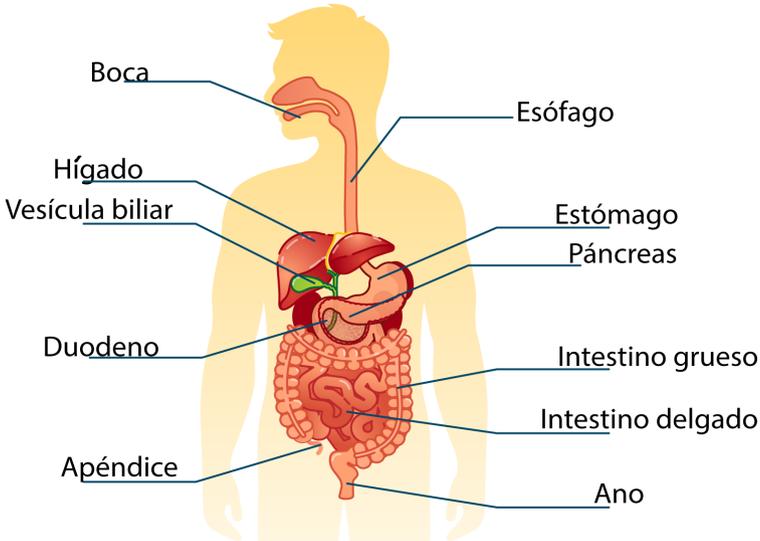
Nuestra guía se dirige a todas las personas que, por algún suceso en su estado de salud, deben enfrentarse a una ostomía. Como profesionales de la salud, tenemos en cuenta las emociones de nuestros pacientes, sus sentimientos y la huella que este cambio causa en la vida de cada persona que valientemente se enfrenta a este reto.

Por esta razón, el Hospital Universitario San Ignacio ha diseñado esta cartilla educativa con las herramientas más importantes para el manejo de su ostomía, con el propósito de entrenarlo y brindarle una guía, para que usted pueda mejorar su calidad de vida, invitándolo a afrontar esta nueva etapa con amor y confianza, para que no tema en disfrutar de sus actividades favoritas y llevar una vida gratificante.



Conozca su sistema digestivo

El sistema digestivo comienza en la boca, a medida que se mastica la comida, el esófago transporta los alimentos hacia el estómago para ser digeridos. El sistema digestivo es un tubo largo con varios ensanchamientos. Está formado por la boca que tiene en su interior los dientes, la lengua y las glándulas salivares que son órganos cuyas células tienen la función de producir enzimas que inician la transformación de los alimentos. Los demás órganos que integran este sistema son la faringe, el esófago, el estómago y los intestinos delgado y grueso, este último termina en el ano.



Los alimentos, al pasar por el sistema digestivo, se humedecen con jugos producidos por diferentes órganos y glándulas; todos estos jugos actúan sobre los alimentos en conjunto con los movimientos que se producen en el estómago y en el intestino, los transforman en sustancias más sencillas que son incorporadas a las células del organismo.

¿Qué es una ostomía?

Es una apertura que se crea por medio de un procedimiento quirúrgico y consiste en llevar una parte del intestino al exterior, con el fin de desviar el contenido intestinal fuera del cuerpo cuando una porción de este se encuentra enfermo o ausente y así permitir la eliminación de los desechos fuera del organismo. Esta nueva apertura llamada **estoma**, permitirá que las heces salgan de su organismo evitando el área del intestino afectada.

¿Por qué una persona necesita ostomía?

Una persona puede necesitar una ostomía por varias razones:

- Cáncer de colon o ano rectal.
- Enfermedades inflamatorias como Crohn o Colitis ulcerativa.
- Anomalías congénitas: ano imperforado o megacolon.
- Heridas por arma de fuego o elementos cortopunzantes.
- Traumas cerrados de abdomen o pelvis.
- Accidentes de tránsito.
- Enfermedades hereditarias como diverticulitis.
- Heridas cercanas a la región anal.
- Enterocolitis necrosante en los recién nacidos.

Tipos de ostomías intestinales

Colostomía

Exteriorización de una porción del intestino grueso a la pared abdominal para desviar la eliminación de las heces; el nombre lo recibe de acuerdo a la parte exteriorizada y la localización dependerá de la porción de intestino que se encuentra afectada.

La colostomía puede ser temporal o definitiva dependiendo el motivo por el cual se le haya realizado. El cirujano determinará el tiempo que deberá tenerla.

Existen diferentes tipos de ostomías intestinales:

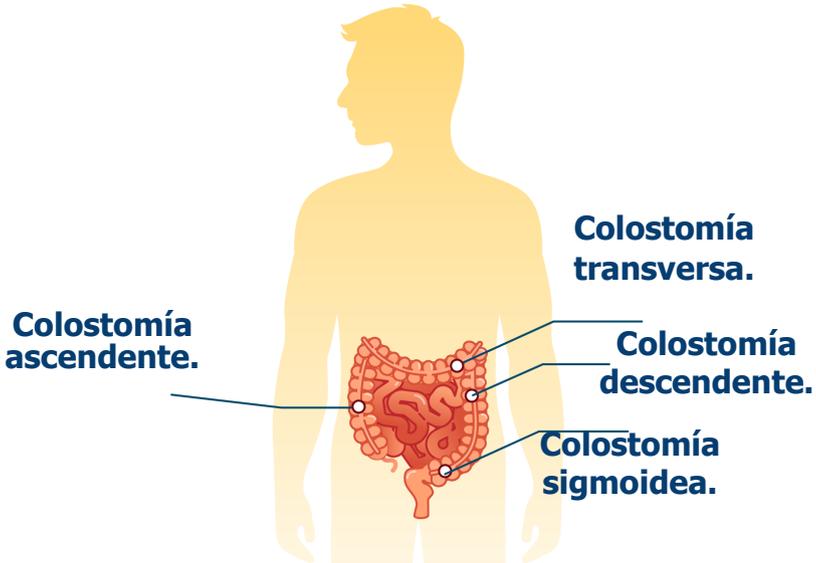
- Colostomía ascendente.
- Colostomía transversa.
- Colostomía descendente.
- Colostomía sigmoidea.

Colostomía Ascendente: Exteriorización de una porción de la parte lateral derecha del colón. Las heces son líquidas o semilíquidas, lo que puede irritar la piel.

Colostomía Transversa: El estoma queda localizado por encima del ombligo, las heces pueden ser semilíquidas y generalmente son temporales.

Colostomía Descendente: Exteriorización de una porción de la parte lateral izquierda del colón, las heces son semisólidas.

Colostomía Sigmoidea: El estoma queda localizado en la parte baja al lado izquierdo del abdomen. Las heces están completamente formadas.



Ileostomía: Exteriorización de la última porción del intestino delgado; las heces suelen ser líquidas o semilíquidas.



Cuidados de la ostomía

¿Qué debe revisar en su estoma?



Color: Debe ser rosado o rojo brillante, si evidencia algún cambio debe consultar a su médico.

Drenaje: Líquido, semilíquido, semisólido. Según el tipo de ostomía, puede que su estóma sangre fácilmente durante la manipulación, esto es completamente normal, así que no debe preocuparse por ello.

Tamaño: Este disminuirá los primeros meses después de la cirugía, es por esto que debe medir el diámetro del estóma en cada cambio de dispositivo.

Piel: La piel de alrededor del estóma se llama **piel periestomal**, la cual debe protegerse del contacto con las heces para evitar su deterioro y facilitar la adaptación de los dispositivos de ostomía.

¿Cómo limpiar su estoma diariamente?

1. Lavarse las manos antes y después de la manipulación de su ostomía (el uso de guantes es opcional).
2. Retirar la barrera y la bolsa. Recuerde que puede bañarse sin la barrera.

3. Realizar limpieza del estoma y la piel de alrededor durante el baño diario y posteriormente limpiar con un paño húmedo.
4. Realizar como muestra la gráfica el molde de la ostomía con un marcador permanente.
5. Cortar y dibujar el molde por la parte de atrás de la barrera.
6. Recortar el molde con una tijera curva o con una hoja de bisturí.
7. Retirar el papel blanco y aplicar pasta protectora (en caso de ser necesaria) alrededor del orificio que se recortó.
8. Pegar la barrera sobre la piel y colocar la bolsa haciendo una presión constante hasta lograr un cierre hermético y seguro.

1



2



3



4



5



6



7



8



Cuidados de la piel alrededor de la ostomía

- No aplique antisépticos como alcoholes o soluciones yodadas (Isodine, agua oxigenada).
- Realice la limpieza de la piel con agua y jabón durante el baño cuando deba cambiar la barrera.
- El cuidado de la piel alrededor del estóma va a garantizar que la adherencia de los sistemas colectores sea adecuada y así evitará complicaciones que dificulten el manejo de la ostomía.

Si presenta vello alrededor de la piel del estóma, no debe ser rasurado, debe ser cortado con unas tijeras pequeñas (lo más corto posible) dado que al rasurar se corre el riesgo de causar irritaciones en la piel y esto va a dificultar la adherencia de los dispositivos, así como complicaciones en el manejo de su ostomía.



Signos de alarma

Estos son los signos de alarma por los cuales debe consultar con su médico tratante:

- ❗ Si presenta sangrado evidente y abundante por el estoma o cuando salga sangre fresca por las heces.
- ❗ Si el color del estoma cambia a morado o negro. Esto puede pasar por falta de irrigación de sangre a la mucosa del estoma.
- ❗ Dolor abdominal, acompañado de vómito o fiebre.
- ❗ Cuando no haya salida de heces, ni gases por el estoma en un tiempo mayor de lo habitual (5 o más días) y se observe el estómago inflamado.
- ❗ Salida de pus por el estoma o por su alrededor, acompañado de fiebre o signos de infección como: calor, enrojecimiento y dolor.
- ❗ Hundimiento del estoma hacia la cavidad abdominal.



Consejos nutricionales

Hábitos saludables de alimentación

El hecho de ser portador de una ostomía no debe interferir con sus hábitos de alimentación. Dentro de 4 a 6 semanas, podrá retomar su dieta normal y detectar los alimentos que debe restringir. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Coma 5 veces al día de forma fraccionada, esto le ayudará a disminuir la producción de gases y a que no se sienta lleno.
- Mastique bien los alimentos.
- Aumente la ingesta de líquidos para mejorar el tránsito intestinal.
- Pruebe nuevos alimentos uno a uno para valorar la tolerancia a estos y así saber si puede consumirlos o restringirlos de la dieta.
- Recuerde que todos los organismos son diferentes y de ello depende la tolerancia a los alimentos. Usted es el único que puede decidir qué comer y qué no.





Alimentación para personas con colostomía

- Los alimentos deben tener contenido de fibra en caso de estreñimiento.
- Incluya frutas y vegetales frescos, pan integral y cereal.
- Dado que puede llegar a presentar periodos de diarrea, debe aumentar el consumo de alimentos astringentes (arroz blanco, zanahoria, papa al vapor, carnes magras o a la plancha, pan blanco, etc.) y el consumo de harinas para controlarla.
- En el caso de presentar diarrea debe suspender los alimentos que contengan fibra.
- Trate de evitar alimentos productores de gases y de mal olor (habas, garbanzos, lentejas y guisantes, coles, la lechuga, el repollo, las alcachofas, los nabos, arroz y pan de harina integral; frutas como la piña, la ciruela, las uvas pasas; bebidas gaseosas, en especial los refrescos de cola y la cerveza, etc.) para disminuir la incomodidad por presencia de estos.

Alimentación para personas con ileostomía

- La dieta para las personas con ileostomía debe concentrarse en mantener las heces de consistencia pastosa para evitar la deshidratación.
- Los alimentos ricos en fibra pueden causar bloqueos en el íleon (porción final de intestino delgado) por lo tanto deben restringirse inicialmente. Se debe evaluar la inclusión de estos y su tolerancia.
- Mantenga una ingesta adecuada de líquidos para evitar la deshidratación.

Nutrición por grupo de alimentos



El símbolo " ✓ " (**color verde**) hace referencia a los alimentos aconsejados para consumir.



El **color amarillo** representa los alimentos que se pueden consumir con precaución, por lo tanto, son limitados.



El símbolo " ✘ " (**color rojo**) hace referencia a los alimentos desaconsejados.

Cereales:

	LIMITADO	
<p>Pan tostado Harina Arroz Pasta Papas Arepa</p>	<p>Pan blanco Cereales de desayuno</p>	<p>Cereales integrales Legumbres Maíz</p>

Lácteos:

	LIMITADO	
<p>Quesos conservados Leche deslactosada Leche descremada</p>	<p>Queso fresco Yogurt natural</p>	<p>Leche entera Leche condensada Nata Quesos grasos Yogurt con frutas</p>

Carnes y derivados:

	LIMITADO	
<p>Ternera Pavo Pollo Conejo Jamón cocido</p>	<p>Carnes con grasa visible Embutidos bajos en grasa</p>	<p>Carne dura carne fibrosa Cordero Pato Salchichas</p>

Alimentos grasos:

	LIMITADO	
<p>Aceite vegetal</p>	<p>Mantequilla o margarina</p>	<p>Aceite frito Salsas Gaseosa Frutos secos</p>

Verduras y hortalizas:

	LIMITADO	
Habichuela Zanahoria Remolacha Calabaza Verduras cocidas sin cascara ni semilla	Todas en general	Verduras duras Coles Brócoli Pimentón Alcachofa Apio Champiñones Repollo Vegetales chinos

Frutas:

	LIMITADO	
Fruta hervida Fruta al horno Fruta en almibar	Plátano maduro Manzana rallada	Frutas crudas Frutos secos Coco Piña

Azúcares:

	LIMITADO	
Mermelada Edulcorantes artificiales Galletas tipo María	Caramelos Miel Azúcar	Pasteles Helados Chocolate Cacao

Condimentos:

	LIMITADO	
Sal Laurel Orégano Nuéz moscada Pimentón dulce Perejil Canela Vainilla	Vinagre	Salsas comerciales Alimentos precocidos

Bebidas:



Estos alimentos le pueden ayudar:

CONTROL DE OLOR

Crema de leche
Jugo de arandanos
Jugo de naranja
Jugo de tomate
Yogurt
Perejil

ALIVIAN EL ESTREÑIMIENTO

Frutas y vegetales
Jugos naturales
Agua
Bebidas frías y calientes

CONTROL DE DIARREA

Puré de manzana
Plátanos
Arroz
Mantequilla de maní
Pan tostado
Suplemento de pectina

ALIMENTOS QUE PRODUCEN GASES

Cervezas
Bebidas Gaseosas
Cebolla
Pepino
Frijoles
Espárragos
Coles
Pescado
Champiñones

ALIMENTOS QUE CAUSAN BLOQUEOS

Nueces y semillas
Coco
Frutos secos
Maíz
Uvas pasas
Embutidos
Palomitas de maíz

Recuerde: La clasificación no quiere decir que no pueda consumir estos alimentos, solo que es importante esperar un tiempo prudente para hacerlo y es recomendable no consumirlos con mucha frecuencia.

Consejos para retomar su vida diaria con una ostomía

Adaptación a su nueva imagen

Debe aprender a reconocer su imagen con la presencia de la ostomía. El objetivo es integrar el estoma a la imagen que tiene de su cuerpo. Aquí algunos consejos:

- **Mírese al espejo:** Esto le servirá para adaptarse y contribuirá a su proceso de recuperación.



■ **Cuando se sienta más cómodo (a) consigo mismo (a):** Involucre a su pareja, familiares y allegados a la presencia de la ostomía como parte integral de su imagen corporal.



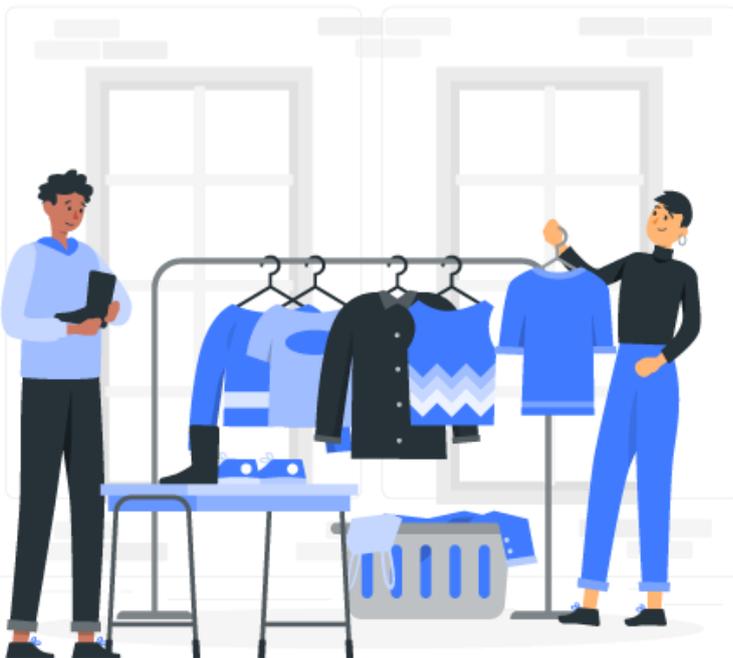
■ **Toque su ostomía y el área alrededor de la misma:** Esto le ayudará a experimentar la sensibilidad de esta zona.



¿Cómo vestir con una ostomía?

La mayoría los dispositivos se adaptan a la forma de su cuerpo y generalmente no son percibidos por las demás personas.

- Mantenga sus gustos a la hora de vestir; la ostomía no lo limita para esto.
- Evite la presión de los pantalones; para ello utilícelos por la parte alta o baja de la ostomía y en caso dado puede usar tirantas.
- La bolsa puede mantenerse por debajo de la ropa, esto no le traerá ningún problema.



Actividad y ejercicio

Para acabar de recuperarse de la cirugía, puede empezar caminando o dando pequeños paseos e ir aumentando la actividad de forma gradual. En poco tiempo, estará de nuevo en forma para practicar su deporte favorito.



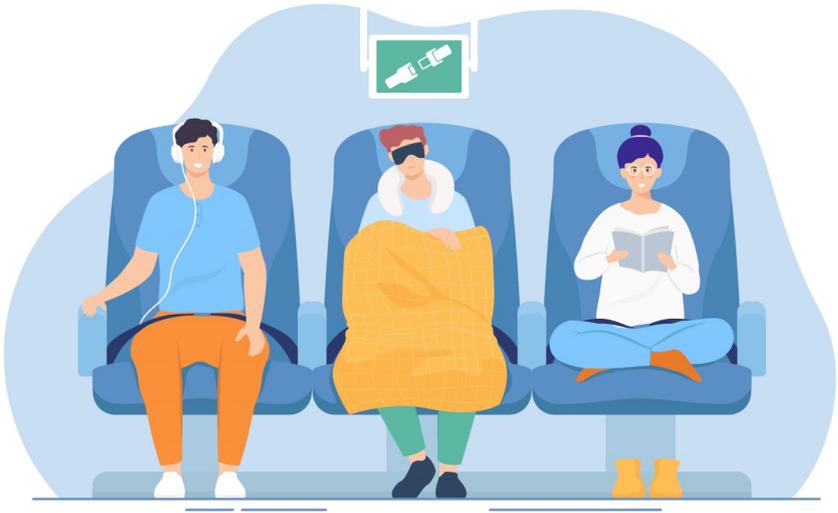
Puede retomar sus actividades y deportes con la previa autorización de su médico.

Se deben evitar deportes de contacto como el boxeo.

Recomendaciones para viajar

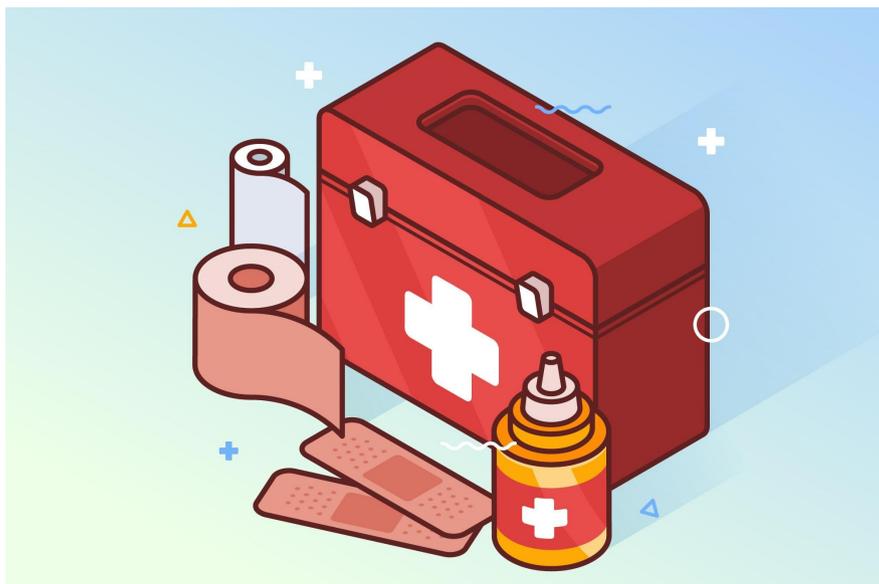
Puede realizar los viajes que desee y a los destinos de su preferencia. Disfrute de ellos al máximo, solo siga estas recomendaciones:

- En los aviones y durante el vuelo, la presión de la cabina de pasajeros puede hacer que aumente la producción de gases, lo que genera que la bolsa se infle con facilidad. No se angustie, si puede, use bolsa con filtro o pase al baño con más frecuencia.



- Tenga en cuenta que actividades físicas intensas o temperatura elevadas harán que transpire (sude) más de lo normal y tendrá que realizar cambios de los dispositivos con mayor frecuencia.

- Lleve siempre a la mano y en una cantidad suficiente los elementos necesarios para realizar el cambio de los dispositivos de su ostomía, teniendo en cuenta el tiempo de viaje y que la frecuencia de cambio puede ser mayor.
- Lleve una constancia médica de su condición como paciente ostomizado donde se registre la necesidad del uso de los dispositivos de ostomía, para evitar dificultades en el traslado de los mismos.
- Es aconsejable llevar los dispositivos recortados para evitar cargar tijeras pues estos pueden ser decomisados antes de su viaje, si se transporta en bus no tendrá inconvenientes; puede considerar el uso de dispositivos moldeables que no requieren ser cortados.



Vida en pareja

La comunicación y la confianza son vitales en el proceso de recuperación. Es normal que esté sensible ante los cambios en su cuerpo. Comparta sus sentimientos con su pareja y responda a sus preocupaciones.



Hágale saber a su pareja que las relaciones sexuales no le causarán daño a su ostomía. Con tiempo, entendimiento y una actitud muy positiva, podrán disfrutar de una relación sexual satisfactoria para ambos.

Si se siente incómodo(a) porque su pareja vea la bolsa, cúbrala con ropa interior (tipo faja con encaje o diseños) especial para la ocasión.

Manejo de la intimidad en la persona con ostomía:



Vacíe su bolsa antes de tener relaciones sexuales o use un tipo de bolsa pequeña y cerrada que existe en el mercado y si le es fácil, puede adquirirla.

Dialogue y comparta con su pareja acerca de sus sentimientos respecto a su ostomía; cuanto más lo haga, mayor intimidad y confianza habrá entre los dos.

Si la percepción de su imagen es positiva, su pareja también lo notará. Así que ¡ánimo!

Si alguna posición sexual le causa dolor o problemas, intente otras diferentes. La posición lateral funciona bien ya que la bolsa caerá hacia un costado y no se interpondrá entre su pareja y usted.

Recuerde que su ostomía no es una enfermedad, que poco a poco podrá ir adaptándose a ella y de este modo podrá conseguir una vida tal y como era antes o incluso, mucho mejor.

Bibliografía

[https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/aparato-digestivo.](https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionario/def/aparato-digestivo)

[Http://scielo.sid.cu/scielo.php?script=sci_arsteex&pidf=S01386557200100040000&ing=es_ostomía" enfermería](Http://scielo.sid.cu/scielo.php?script=sci_arsteex&pidf=S01386557200100040000&ing=es_ostomía%20enfermería)

https://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n3/es_0104-1169-rlae-22-03-00394.pdf

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1674/TITULO%20-%20Su%C3%A1rez%20Jacay%2C%20Elizabeth%20Yahayra.pdf?sequence=1&isAllowed=y> <https://es.scribd.com/>

<https://www.cancer.org/es/>

<https://ostomiaprofesional.com/area-pacientes/soycolostomizado/vida-sexual/>

<https://www.educainflamatoria.comrecomendaciones-para-planificar-un-viaje-en-condiciones-especiales>

Hospital Universitario San Ignacio
Clínica de Heridas y Ostomías
Carrera 7 No. 40-62
Consulta Externa - Edificio parqueaderos Piso 6
Bogotá, Colombia.

Teléfono

(60+1) 594 6161 Ext. 3434

Horario de atención

Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 12:00 p.m.
2:00 p.m. a 4:00 p.m.