





## RECOMENDACIONES PARA UN PACIENTE OSTOMIZADO

### CUIDADOS GENERALES


- Control de temperatura mañana y tarde.
- Lavado de manos antes y después de cada cura quirúrgica
- Cura de incisión quirúrgica, con solución de Povidona yodada dérmica c/24h.
- Proteger la herida con gasas estéril
- Vigilar la herida, coloración, dolor, calor y otros síntomas.
- Vigilancia de la piel alrededor de la estoma, al cambio de las bolsas de colostomía.
- Si la piel está irritada existe cremas específicas para curarla
- Vestirse elegir ropa que no comprima el estoma
- Lavados de manos antes y después de cada cambio de la bolsa.

### Cuidados de la ostomía: Pasos básicos

- 1 Retirada de dispositivo:**
  - Retirar el dispositivo con suavidad desde arriba hacia abajo.
  - Retirar los restos de heces existentes en el estoma y la piel con papel que no deje residuo.
  - **NOTA:** Retirar siempre el adhesivo suavemente con delicadeza para evitar una lesión en la piel.
- 2 Limpieza del estoma y la piel periestomal:**
  - Utilizar esponja suave, agua templada y jabón neutro.
  - El secado realizarlo con una toalla y/o papel suave que no deje residuo. No dejar humedad en la piel.
  - **NOTA:** Limpiar y secar suavemente sin friccionar la piel. La ducha se puede hacer con el disco y la bolsa, sólo con el disco o sin nada.
- 3 Medición del estoma:**
  - El disco adhesivo debe ir ajustado al estoma COMO ANILLO AL DEDO.
  - **NOTA:** No dejar el disco más grande si la piel está irritada.
- 4 Colocación del dispositivo:**
  - Colocar desde abajo hacia arriba.
  - **NOTA:** Una vez colocado el disco dar calor desde dentro (zona del estoma) hacia afuera, apretando con la mano.

#### Otras consideraciones a tener en cuenta:

- 1. Cambio de disco y bolsa:**
  - En caso de usar bolsa de 1 pieza:** Cambiar el dispositivo (disco y bolsa) cada vez que se precise. Cambiar el disco cada 2-3 días.
  - En caso de usar bolsa de 2/3 piezas:** Cambiar la bolsa mínimo dos veces al día. No dejar la misma bolsa más de 24 horas.
- 2. En caso de irritación periestomal:** Consultar con el profesional sanitario que le atiende.
  - Se podrían usar accesorios como:**
    - Polvos de ostomía:** Secan la humedad de la piel.
    - Coloplast Moldeable y Pasta Coloplast:** Rellenan pliegues, huecos, nivelan la piel periestomal y favorecen el sellado del disco adhesivo.
- 3. En caso de presentar sangrado del estoma:** Aplicar compresas con agua fría. Si el sangrado persistiera consultar con el profesional sanitario que le atiende.
  - NOTA:** El sangrado del estoma es normal cuando se toca, al realizar la higiene y cambiar el dispositivo.



- Si conduce, la precaución que debe tener es que el cinturón de seguridad no le comprima el estoma.
- Si quiere ir de vacaciones y bañarse en la playa, puede utilizar bolsas pequeñas
- Dieta equilibrada .es importante comer despacio y masticar bien los alimentos
- **Si hay diarrea:** es conveniente tomar alimentos con mucho almidón o astringente como pastas, Arroz. Zanahorias cocidas, el plátano, el zumo de Limón la carne y pascado a la plancha. Y yogur.
- **Si estreñimiento:** es importante tomar alimentos que actúen como laxantes naturales, frutas, las verduras y cereales ricos en fibras, el salvado de trigo, pan integral, ciruelas pasas, los higos y los dátiles.
- **Si gases y malos olores :** Evitar los alimentos como las judías, guisantes, la col, la coliflor, las coles de Bruselas, el brócoli, la leche, la cerveza, la cebolla y los nabos
- Beber abundante líquidos.
- Paseos y ejercicios las cotidianas.

### OBSERVE

- Si tiene dolor intenso
- Si Fiebre de 38°C

**PÓNGASE EN CONTACTO CON SU ENFERMERA/MÉDICO O CIRUJANO O ACUDA AL SERVICIO DE URGENCIAS**