

Ser portador de una ileostomía no debe afectar a su estilo de vida puede viajar, hacer deporte, bañarse. Es aconsejable que hable de su nueva condición de persona ostomizada con aquellas personas cercanas y con las que tenga confianza.

3. Alimentación:

- Beba de 2 a 2'5 litros de líquido al día preferiblemente fuera de las comidas y tome los alimentos con sal aunque no en exceso.
- Decántese por una dieta pobre en fibra para tratar de espesar las heces, para ello elimine la fibra de los alimentos, tome licuados de frutas y verduras.
- Ingiera alimentos suaves y bajos en grasa, evite fritos, rebozados, especias.
- Reparta la dieta diaria en seis tomas intentando mantener el mismo horario y mastique lentamente los alimentos.
- Disminuya el aporte de café, alcohol (irritativos), y de bebidas con gas.

Evite el aumento de peso que dificultaría la adaptación del dispositivo.

Cuando salga de casa recuerde siempre llevar un kit completo para cambiarse si fuera necesario.

Comunique a su médico que es portador de una ileostomía si le receta medicación.

Comunique cualquier duda a su enfermera

¿PUEDEN SURGIR COMPLICACIONES?

Si aparecen algunos de estos **signos de ALARMA**, debe consultar con sus profesionales sanitarios de referencia:

- Diarrea de más de un día de evolución.
- Sangrado severo del estoma.
- Dolor abdominal importante, fiebre o hinchazón.
- Escapes de heces alrededor del estoma.
- Problemas en la piel: irritación, granulomas.
- El estoma se vuelve negruzco.

**TODO EL EQUIPO LES DESEAMOS
SU PRONTA RECUPERACIÓN.**



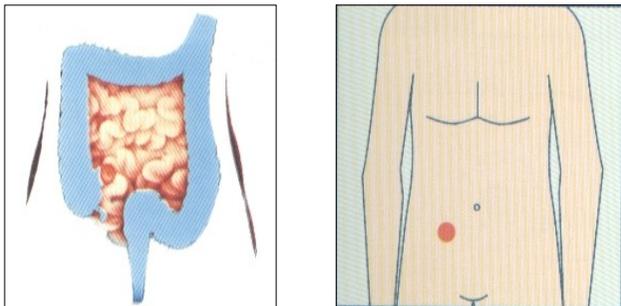
SECTOR BARBASTRO

RECOMENDACIONES A LOS PACIENTES PORTADORES DE ILEOSTOMÍA



**SERVICIO DE CIRUGÍA
HOSPITAL DE BARBASTRO**

Le acaban de realizar una **ileostomía**, es decir, la creación de un “ano artificial” abocando el íleon (ultimo tramo del intestino delgado) al exterior para dar salida a las heces.



Las heces saldrán de manera casi constante y serán de consistencia **líquida o semilíquida e irritantes**.

CUIDADOS

1. Dispositivos colectores

Para la recogida de las heces deberá utilizar una **bolsa**.

Lo habitual es utilizar un **dispositivo abierto** por la parte inferior que permite vaciar las heces y cerrar de nuevo mediante una pinza o cierre de velcro integrado.

Las bolsas pueden ser de una o **dos piezas**, en el caso de la ileostomía es preferible usar la de dos piezas.

Está formada por un disco adhesivo que puede permanecer pegado a la piel dos o tres días y al que se ajusta la bolsa mediante un enganche mecánico o adhesivo. El cambio se realizará en función de las necesidades, ya que las heces son irritantes y más difíciles de controlar al ser líquidas.

Las bolsas pueden ser transparentes u opacas, y dependiendo del tamaño: Mini, Midi o Maxi

Disponen además de un **filtro** que permite la salida de los gases sin olor evitando que se hinche la bolsa.

2. Vaciado y cambio de la bolsa.

Higiene del estoma

Debe vaciarse cuando se haya llenado hasta la mitad y volver a cerrarse, una forma sencilla es sentarse en el retrete con la bolsa entre las piernas y vaciar su contenido.

Conviene realizar un cambio completo de bolsa una vez al día, en las de dos piezas se mantendrá la placa adhesiva 2 o 3 días, sólo cambiaremos la bolsa.

Es muy importante mantener íntegra la piel que rodea al estoma.

Material: Bolsa colectora, tijeras curvas, toalla, agua del grifo, jabón neutro, bolsa de deshecho, espejo (si no ve bien su estoma), no son necesarios guantes.

Lavar las manos.

Retirar el dispositivo despegando el adhesivo de arriba abajo y sujetando con la otra mano la piel periestomal.

Limpiar los restos de heces de la piel y estoma con los pañuelos de papel o papel higiénico.

Utilizar la esponja y jabón neutro lavando la zona con movimientos circulares suaves.

Secar el estoma y la piel periestomal con la toalla a pequeños toques sin frotar.

Observar la piel por si hay algo anormal. Durante la higiene el estoma podría sangrar un poco, lo normal es que cese enseguida.

Medir el estoma con un medidor para escoger el diámetro adecuado, las primeras semanas puede reducirse su tamaño ligeramente. Recortar la lámina adhesiva, debe ajustarse al estoma como “anillo al dedo”, el diámetro recortado en la placa adhesiva no debe dejar piel al descubierto.

Colocar: retirar el film adhesivo y adherir la lámina a la piel de abajo a arriba hasta que quede perfectamente ajustado, presionar la lámina con los dedos ya que el calor activa el adhesivo.

Cerrar el extremo inferior de la bolsa.

Tirar la bolsa de deshecho a la basura.

Si existiera vello recortar con tijera nunca rasurar con maquinilla.

No usar nunca secador para secar la zona.

Si se ducha con bolsa cubrir el filtro con una etiqueta, y si se ducha sin bolsa evitar agua demasiado caliente sobre el estoma.

No usar cremas oleosas sobre la piel periestomal.

Evitar ropa excesivamente ceñida.