

RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA:

Alimentación:

Debe introducir los alimentos progresivamente, para saber cuales tolera mejor. Lleve una dieta variada y equilibrada.

Restrinja la ingesta de alimentos flatulentos, (col, brócoli, coliflor...), bebidas con gas y un exceso de fibra.

Debe comer cinco veces al día y beber como mínimo 1,5 a 2 litros de líquidos, fuera de las comidas.

Los olores se pueden reducir tomando mantequilla, perejil, yogur. Evitar el aumento de peso.

La Ropa:

Puede utilizar su ropa habitual, pero evite que los cinturones ejerzan una presión directa sobre el estoma, y prendas que compriman en exceso el abdomen.

Actividad Física:

En general puede practicar cualquier tipo de deporte, evitando los que puedan dañar la zona del estoma, como kárate, boxeo...

En la playa y piscina báñese siempre con bolsa, para evitar posibles fugas tape el filtro.

En los primeros meses después de la intervención procure evitar cargar pesos para evitar la aparición de una hernia.

Al salir de casa lleve material necesario para poder cambiarse. Si realiza un viaje, llévelo en su equipaje de mano

¿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.**

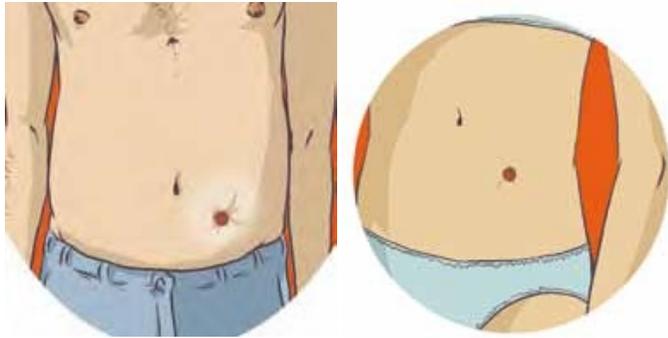


RECOMENDACIONES A LOS PACIENTES PORTADORES DE COLOSTOMÍA



**SERVICIO DE CIRUGÍA
HOSPITAL DE BARBASTRO**

Acaban de realizarle una intervención quirúrgica, en la que le ha hecho un orificio en el abdomen que se llama ESTOMA, en su caso COLOSTOMIA. A través de la cual las heces, que vienen del COLON, salen espontáneamente y sin control al exterior, por lo que necesitará un dispositivo (bolsa) para su recogida.



Entendemos cómo se siente, quizás tenga miedos, dudas e inseguridad ahora que va a dejar el hospital. Por eso aquí le damos unos consejos para que pueda volver lo antes posible a su vida habitual. El cuidado de su colostomía debe incluirlo en su higiene personal, como el ducharse o afeitarse, hay que realizarlo todos los días. También es muy importante la colaboración de su familia.

¿COMO ELEGIR EL DISPOSITIVO O BOLSA MAS ADECUADO?

TIPOS DE DISPOSITIVOS: Pueden ser recortables o prerrecortados.

De una pieza (la bolsa y el adhesivo va unido): Si la piel esta bien, se cambia 2-3 veces al día como máximo.

De dos piezas (el disco adhesivo por un lado y después se acopla la bolsa): Si la piel esta dañada o hay que cambiar muchas veces la bolsa al día. El disco se cambia cada 3 o 4 días, y la bolsa cada vez que sea necesario.

TIPOS DE BOLSAS:

- **Abiertas**, que se cierran con una pinza (para heces líquidas) o **Cerradas** (heces más consistentes).
- **Opacas** (que no se ve el contenido de dentro) y **transparentes** (siempre las utilizaremos en el hospital)

CUIDADOS DE MI ESTOMA

Es muy importante **CUIDAR LA PIEL, PREVENIR**, es mejor que tratar los problemas.

1. Lavarse las manos y **preparar** lo que vamos a utilizar:

- Dispositivo (bolsa).
- Bolsa de plástico para desechar el material sucio.
- Papel o toalla suave, para secar.
- Esponja suave.
- Jabón neutro.
- Agua del grifo templada.
- Espejo, si fuera necesario para verse el estoma.
- Tijeras.

2. Despegar el dispositivo de fuera a dentro y de arriba a abajo, sujetando la piel del abdomen, despacio y sin dar tirones.

3. Se lavará con agua sola o agua y jabón neutro, con una esponja suave (también se puede utilizar toallitas desechables de bebe) Al lavar no efectuar fricciones energéticas.

4. Secar bien la piel con una toalla pequeña o papel de celulosa, sin frotar.

5. Colocar el dispositivo ajustado al estoma para evitar complicaciones (que se irrite la piel por el contacto con las heces), sin oprimir, de abajo a arriba, evitando los pliegues y presionando suavemente para que se adhiera bien (el calor de su mano hará que se adhiera mejor). Si es necesario utilice el espejo.

IMPORTANTE: El tamaño de su estoma se ira reduciendo los primeros meses, por lo que deberá medirlo, con el medidor, antes de recortar el dispositivo (la bolsa).

Si existe vello alrededor, recortar con tijera, nunca afeitarse, ni depilar. No utilizar secador para secar zona de alrededor.

Se puede duchar, con bolsa o sin bolsa de colostomía: Si lo hace sin bolsa, utilizar agua no muy caliente y no directamente sobre el estoma. Si lo hace con bolsa, recuerde que debe tapar el filtro con las pegatinas destinadas para ello.

Al principio es normal que el estoma sangre un poco, no se preocupe.