

CUIDADOS DE MI COLOSTOMIA

INDICE

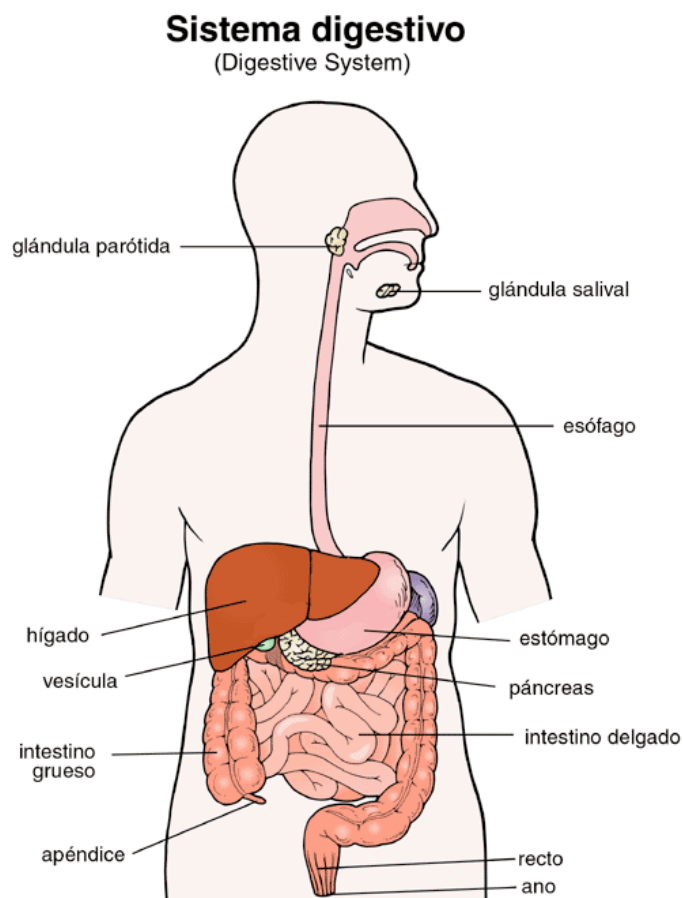
- **INTRODUCCION**
- **NUESTRO APARATO DIGESTIVO**
- **¿EN QUE CONSISTE LA INTERVENCION QUIRURGICA QUE ME HAN REALIZADO?**
- **EL ESTOMA**
- **¿QUE HARE CUANDO LLEGUE A CASA?**
- **CONSIDERACIONES FINALES**

- **INTRODUCCION**

Con estas explicaciones queremos hacer más fácil y llevadera la nueva situación a la que se enfrentan las personas tras una cirugía gastrointestinal en la que se realiza un estoma.

Nuestro objetivo es conseguir el bienestar y tranquilidad de las personas, así como potenciar la confianza en ellas mismas y en su nueva situación.

- **NUESTRO APARATO DIGESTIVO**



Copyright © 2005 McKesson Corporation and/or one of its subsidiaries. All Rights Reserved.

- **¿EN QUE CONSISTE LA INTERVENCION QUIRURGICA QUE ME HAN REALIZADO?**

La intervención quirúrgica por la cual se “desconecta” el intestino grueso (colon) del tránsito intestinal se denomina colostomía. De esta manera, un extremo del intestino grueso se extrae a través de la pared abdominal a través de un orificio llamado estoma, por el que se eliminarán la materia fecal y las mucosidades.

La colostomía puede ser temporal o permanente.

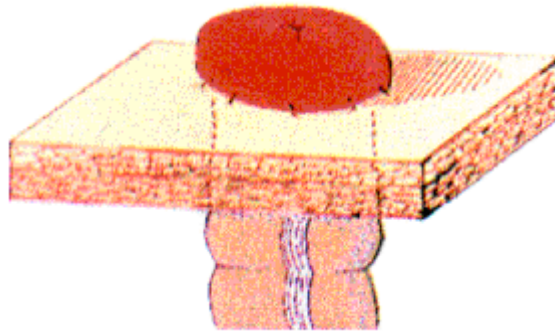
En el caso de la colostomía temporal, pasado un tiempo, se restablece el tránsito intestinal uniendo los extremos seccionados del intestino en una intervención quirúrgica posterior. Con la reconstrucción se reanuda el tránsito de las heces que se expulsarán de nuevo por el ano.

- **EL ESTOMA**

El estoma es la parte del intestino que, doblándolo sobre sí mismo como si fuera el puño de una camisa, se aboca fuera de la pared abdominal. A través del estoma se expulsa tanto la materia fecal como las mucosidades. No obstante, al no extirparse el ano, parte de las mucosidades pueden salir también por esa vía. No se inquiete si éste es el caso.

¿Qué aspecto tiene el estoma?

Dado que el estoma es parte del intestino, su aspecto será el mismo que el del interior de éste.



El interior del intestino es parecido al interior de la cavidad bucal, es decir, rosado y húmedo, y no sufre irritación alguna al estar en contacto con las heces, no así la piel.

La piel de alrededor del estoma, si queda en contacto con las heces, puede sufrir irritaciones, por lo que será importante los cuidados e higiene del estoma y de la piel de alrededor.

- **¿QUE HARE CUANDO LLEGUE A CASA?**

Las tres ideas fundamentales que me permitirán incorporarme a la rutina del día a día son:

1. Mantendré una buena higiene del estoma y de la piel de alrededor
2. Elegiré el dispositivo adecuado a mis necesidades
3. Estaré muy pendiente de cualquier signo de fuga o escape del dispositivo

1. Mantendré una buena higiene de la piel.

Los cuidados e higiene de la piel periestomal

Es muy importante el cuidado de la piel de la zona circundante al estoma, que es donde vamos a pegar el adhesivo de la bolsa. Todos los dispositivos se pegan a la piel por lo que es necesario mantenerla en las mejores condiciones posibles para conseguir una buena adherencia. Eso es lo que nos dará la seguridad de llevar una bolsa bien pegada, sin escapes y lo que nos permitirá llevar una vida normalizada.

Además, en caso de irritación, las molestias pueden ir desde un simple escozor hasta un dolor importante si llegamos a tener la piel ulcerada. Debe ponerse en contacto con una enfermera especialista ante la mínima aparición de irritación.

Como parte de nuestro equipo profesional, la **Srta. Rosa Iraizor**, enfermera con más de 25 años de experiencia, podrá atenderle en nuestra consulta cada martes por la tarde, de manera gratuita, en el caso de que así lo desee. No dude en ponerse en contacto con nosotros para pedir día y hora de visita.

La limpieza diaria de la colostomía consiste en lavar el estoma y/o la piel de alrededor del estoma de forma normal, en la ducha, con agua tibia, jabón neutro y una esponja natural que usaremos únicamente para este fin.

En caso que llevemos un dispositivo de dos piezas (ver paso siguiente), podemos lavar el disco o placa como si de nuestra piel se tratara.

El secado se realizará de forma cuidadosa, sin frotar, con una toalla suave o con gasitas. NUNCA usaremos secador eléctrico, a riesgo de quemar el estoma.

Podemos usar mercromina roja y sin alcohol para conseguir un secado más rápido y con garantías. La mercromina la podemos aplicar en la piel de alrededor del estoma (nunca en el estoma).

La esponja y la toalla deben estar en buenas condiciones higiénicas y utilizarse sólo para la limpieza de la colostomía.

2. Elegiré el dispositivo adecuado a mis necesidades.

La enfermera especialista le podrá asesorar de cual es el mejor dispositivo para usted.

Existen múltiples tipos de dispositivos en el mercado y no a todas las personas les funcionará el mismo. Se deberán tener en cuenta tanto de las características del estoma como de las preferencias personales de cada uno.

A modo de resumen, podríamos decir que los factores a considerar son:

- Tipo de estoma (temporal o permanente)
- Tamaño y forma del estoma
- Consistencia de las heces
- Anatomía del abdomen
- Habilidad y facilidad para manejar el dispositivo

BOLSAS DE DOS PIEZAS

Quizá sea este sistema el más usado por nosotros ya que permite el cambio de la bolsa depositaria de las heces sin tener que despegar el adhesivo de la piel. De esta manera la piel no sufre tanto.

Constan de dos partes:

- Placa o disco
- Bolsa

Placa o disco

La placa o disco es la parte del dispositivo que se deberá pegar a la piel bien seca.

Para una correcta colocación de la placa debemos:

1. tener la piel bien limpia y seca
2. recortar la placa según el tamaño del estoma. Este paso es muy importante para evitar que las heces puedan entrar en contacto con la piel de alrededor del estoma.
3. calentar la placa con las palmas de las manos
4. despegar el film protector
5. pegar la placa a la piel evitando que quede piel vista alrededor del estoma, sobre todo en la parte de abajo del éste. Es muy importante fijar correctamente la placa ejerciendo una ligera presión con el dedo tanto en la parte de alrededor del estoma como en la parte exterior

De la colocación correcta de la placa dependerá en gran medida nuestro bienestar ya que una buena colocación evitará las irritaciones de la piel por dos motivos:

1. una buena colocación evita fugas en las deposiciones y, por tanto que éstas entren en contacto con la piel.
2. una buena colocación evitará que el dispositivo o placa se desenganche con facilidad y por tanto debemos de cambiarlo con mayor frecuencia de la deseable.

Habitualmente la placa deberá cambiarse cada tres o cuatro días, sin embargo **intentaremos que la placa o disco nos dure pegada a la piel el máximo de días posibles.**

Cuando tengamos que cambiarnos la placa, la desengancharemos tirando de ella de arriba a abajo poco a poco y sujetando la piel, para no tirar de ella.

Bolsa

La bolsa es la parte del dispositivo que almacenará las deposiciones y gases y se acopla a la placa con un sistema de cierre tipo "tupperware".

Existen bolsas abiertas por la parte inferior (que permiten su vaciado cuando sea necesario, en el WC) y bolsas cerradas (que deberán desecharse cada vez que se llenen).

En cualquier caso, se recomienda el cambio de bolsa como mínimo una vez al día pudiéndose aprovechar el aseo diario para realizar dicha tarea.

3. Estaré muy pendiente a cualquier signo de fuga o escape en el dispositivo.

Tal y como hemos ido indicando, cualquier fuga o escape en el dispositivo serán indicativo de que:

1. la placa no está correctamente colocada, o bien,
2. la bolsa que no está correctamente encajada en la placa.

Complicaciones más comunes de los estomas y cómo prevenirlas

Seguidamente se relacionan complicaciones que pueden aparecer durante la vida de su ostomía, todas ellas de sencillo tratamiento.

- **Irritación cutánea:** Es un problema bastante frecuente que consiste en molestias y enrojecimiento de la piel que rodea al estoma.
Generalmente, se produce por contacto continuado de las heces con la piel cuando no coincide exactamente el tamaño del estoma con el del adhesivo, o por la retirada brusca del mismo. Habitualmente desaparecen con el empleo de cremas barrera, o soluciones cicatrizantes (es importante esperar a que sequen antes de aplicar el adhesivo, para que pegue bien sobre la piel). Además es importante mantener una buena higiene diaria y secar bien la zona de la irritación.
- **Estenosis:** Es normal que durante las primeras semanas tras la intervención, el diámetro de la colostomía disminuya ligeramente y se haga necesario adaptar el adhesivo de la bolsa. En este caso, las heces pasan sin dificultad a través de la colostomía, pero si el estrechamiento prosigue, puede llegar a impedir la expulsión de las heces y se hace necesario administrar un tratamiento concreto. No es habitual que ello ocurra, pero no debe angustiarse si así sucede.

En el caso que aprecie un estrechamiento de la colostomía, debe consultarlo con el personal sanitario de su centro de salud para que le indique los pasos a seguir.

- **Hernia:** Se trata de una debilitación de la pared abdominal que empuja hacia fuera tanto a la ostomía como a la piel de su alrededor.
Esta situación dificulta la colocación correcta de la bolsa, por lo que es conveniente el uso del cinturón y de fajas para controlar la presión abdominal, evitar esfuerzos físicos y aumento de peso.
- **Retracción:** Hundimiento del estoma hacia la cavidad abdominal. En estos casos se puede producir un escape de heces que favorece la irritación de la piel. Se aconseja el empleo de pasta niveladora para igualar la superficie y facilitar una adhesión correcta del anillo adhesivo de la bolsa o alternativamente el uso de dispositivos (placas) convexas.

• **CONSIDERACIONES FINALES**

Una alimentación sana y equilibrada le ayudará siempre a recuperar su estado de salud. Beba agua y líquidos como mínimo 1,5 litros al día para evitar una deshidratación.

Nuestros profesionales estarán siempre a su disposición. Para ello no dude en llamarnos siempre que lo necesite.

Le recordamos que como parte de nuestro equipo profesional, la **Srta. Rosa Iraizor**, enfermera con más de 25 años de experiencia, podrá atenderle en nuestra consulta cada martes por la tarde, de manera gratuita, en el caso de que así lo desee. No dude en ponerse en contacto con nosotros para pedir día y hora de visita.

Esperamos que estos consejos le sean de utilidad. Nuestro objetivo es velar por su salud y por su tranquilidad.