

Administración en el hogar y otros recursos

Reseña general

Una ostomía implica más cosas que solo cambiar la bolsa. Es posible que tenga que hacer algunos otros ajustes. Repasemos las diferentes áreas de la administración en el hogar y descubramos cómo manejar algunas de las actividades cotidianas.

DORMITORIO

Vestirse

- ▶ Las bolsas actuales quedan bastante planas contra el cuerpo, de modo que, aunque la bolsa sea muy evidente para usted, los demás normalmente no podrán verla debajo de la ropa. Vaciar la bolsa cuando esté 1/3 llena evitará que se abulte. Hay también cinturones de sujeción y ropa interior diseñados especialmente para ayudar a sujetar la bolsa; las calzas ciclistas y las fajas elásticas pueden ayudar en los períodos de mayor actividad. Si el sistema de bolsa cruza la línea de la cintura, los pantalones pueden causarle presión; por lo tanto, puede probar con tiradores o un protector para ostomías.

Dormir

- ▶ La presión del cuerpo sobre la bolsa llena puede provocar filtraciones y ensuciar las sábanas de la cama.
 - Este problema se puede evitar vaciando la bolsa antes de irse a la cama. También puede dejar de comer o beber unas horas antes de irse a dormir.

Intimidad

- ▶ Puede tener relaciones sexuales cuando se sienta listo, su herida haya sanado y su cirujano/enfermera le haya dado permiso para retomar sus actividades. Hable con su pareja sobre cualquier inquietud que tenga sobre los cambios en su cuerpo y en la intimidad. Pueden ayudarse mutuamente a adaptarse a ello. Algunos pasos que pueden ayudarlo con su comodidad son vaciar la bolsa, usar una cubierta opaca o usar lencería que disimule la bolsa. Sepa que no habrá ningún olor. Probar nuevas posiciones puede ayudar a disminuir la presión sobre la bolsa. Para las mujeres a las que se les haya removido el colon y recto, la sensación puede ser diferente con la penetración vaginal. Algunos hombres pueden tener dificultades para lograr una erección después de la operación. Si tiene alguna pregunta, no dude en consultarle al médico o enfermera. El embarazo es posible después de una ostomía.

BAÑO

Su medicación

- ▶ Es posible que sea necesario realizar algunos cambios a su medicación habitual. Infórmele a su médico de cabecera y farmacéutico que tiene una ostomía. Con una ileostomía, los comprimidos recubiertos y los medicamentos de liberación prolongada pueden pasar enteros a la bolsa o demasiado rápido sin haber sido completamente absorbidos. Puede ser que le cambien el medicamento a un líquido o gel.

Bañarse

- ▶ Puede bañarse con o sin la bolsa puesta. A muchas personas les resulta más fácil cambiar el sistema de bolsa durante el momento de bañarse. Quítese la bolsa y barrera antes de tomar el baño o ducha. Cuando se bañe sin la bolsa, recuerde que el agua y el jabón no afectan el estoma. Limpie y revise la piel y luego aplíquese la nueva barrera y bolsa. Debido a que la ileostomía drena seguido, puede resultar mejor quitarse la bolsa al finalizar el baño o ducha. Así evitará que las heces terminen en el agua de la bañera o en el piso de la ducha. Evite el uso de lociones y aceites en la piel periestomal.

Inodoro

- ▶ La bolsa drenable se debe vaciar cuando esté 1/3 o 1/2 llena. El uso de desodorante de bolsa puede ayudar a disminuir el olor de las heces.
- ▶ Si usa una bolsa descartable, deberá tener una provisión de bolsas de basura en el baño. La bolsa sucia se puede colocar en una bolsa cerrada para luego tirar a la basura.
- ▶ Si no le han extraído quirúrgicamente el recto y parte del colon, es normal que tenga una secreción mucosa del ano. A veces, la mucosidad es lo suficientemente firme como para parecer heces. Es posible que sienta ganas de tener una evacuación intestinal. Es un signo normal ir al baño y evacuar la mucosidad. Este tipo de evacuación anal no es motivo de preocupación.

COCINA/DIETA

Ileostomía/colostomía

- ▶ Después de la cirugía, empezará con una dieta baja en fibra. Esto incluye verduras cocidas, carnes molidas y cocidas, panes y cereales blandos, jugos de fruta y frutas blandas. Empezará a notar qué alimentos le causan diarrea.
- ▶ Una vez que el cirujano le haya dado autorización, podrá volver a seguir una dieta balanceada. Se sugiere comenzar con una dieta baja en fibra y residuos, y luego avanzar a la dieta habitual. A medida que incorpore nuevos alimentos, verá el efecto que tienen en el manejo de su ostomía. Un dietista puede ayudarlo con los ajustes en la comida.
- ▶ Masticar bien la comida y consumir tres o más colaciones diarias puede ser de ayuda.
- ▶ Alimentos que pueden causar gases:
 - Cerveza, gaseosas, brócoli, repollo, legumbres, cebollas, repollo de Bruselas, pepinos.
 - Puede notar también un aumento de los gases por tragar aire al comer o mascar chicle, fumar, beber con sorbete o chupar golosinas.

- ▶ Alimentos que pueden causar olor:
 - Pescado, huevos, ajo, legumbres, nabos, queso, repollo.
 - La bolsa para ostomía es a prueba de olores, así que la única vez que sentirá olor es cuando vacíe la bolsa.
- ▶ Alimentos que hacen las heces más espesas:
 - Pudín, mantequilla de maní cremosa, manzanas horneadas/compota de manzana, pasta, arroz, queso, pan, papas.
- ▶ Alimentos que pueden causar obstrucciones si no se mastican bien:
 - Nueces, apio, coco, hongos, verduras crudas crujientes, frutos secos, palomitas de maíz.
- ▶ Alimentos altos en fibra que pueden disminuir el estreñimiento y mantener las heces blandas:
 - Legumbres (frijoles negros, rojos, pintos, blancos, lentejas, soja), aguacates, cereales ricos en fibra, avena, arroz integral, grelos, pasta de trigo, fruta (frambuesas, toronja, pera, papaya, manzana con cáscara), papas con piel, camotes, boniatos.



COMEDOR/CAFETERÍA

- ▶ En general, puede seguir recibiendo invitados como antes. Es posible que su ileostomía/colostomía haga ruidos durante la digestión. Por lo general, es difícil que los demás perciban esos ruidos. Comer despacio y en menor cantidad a lo largo del día puede disminuir los ruidos digestivos.

AFUERA

Regresar al trabajo y la escuela

- ▶ Debería poder regresar al trabajo o la escuela tan pronto como sane, habitualmente de 3 a 6 semanas después de la operación. Hágale saber al cirujano el tipo de trabajo que usted hace, especialmente si requiere que levante peso.
- ▶ Por lo general, los estudiantes no regresarán a las clases de educación física o a jugar deportes intensos durante 6 semanas después de la operación.
- ▶ Deberá tener suministros adicionales y, posiblemente, una muda de ropa.
- ▶ Esté preparado para lo que les dirá a los demás sobre la operación. Cuénteles solamente lo que usted quiera que sepan. También puede contar muy poco y decir simplemente que tuvo una cirugía abdominal o que le extirparon una parte del colon.



Viajes

- ▶ Podrá viajar normalmente con un poco de planificación extra:
 - No debería conducir un automóvil durante la primera semana después de la operación o mientras esté tomando analgésicos.
 - Asegúrese de llevar suministros extra, ya que puede ser que no los consiga mientras esté de viaje. Lleve consigo el número de teléfono de donde puede conseguir los productos, por si llega a tener que encargar más en caso de emergencia.
 - En los viajes en avión, lleve algunos suministros en el equipaje de mano. Corte las bolsas con anterioridad, ya que no tendrá permitido llevar tijeras en el equipaje de mano. Debería llevar además una nota del médico que indique que necesita el sistema de bolsa y también que necesitará un área privada en caso de que la seguridad del aeropuerto realice una revisión más extensa. Si usa polvo o desodorante de bolsa, tendrá que llevarlos en bolsas plásticas selladas en el equipaje de mano.
 - Para los viajes en automóvil, revise la ubicación del cinturón de seguridad para evitar que presione la bolsa. Si el cinturón de seguridad queda sobre la bolsa, colóquelo por arriba o por debajo de la bolsa. No deje las bolsas en áreas extremadamente calurosas, tales como la ventana trasera o el baúl. Si usa bolsas descartables, recuerde que puede necesitar bolsas de basura con cierre para desechar las bolsas.

Ejercicio y actividad

- ▶ Levantar objetos pesados le puede causar una hernia cerca de la zona del estoma. No levante nada que pese más de 10 lb (un galón de leche) durante las primeras 2 a 6 semanas después de la operación. La restricción de levantar peso puede durar más tiempo; consúltelo con el médico.
- ▶ Puede volver a practicar todo tipo de ejercicio cuando se sienta listo. El calor y el sudor pueden reducir la adhesión de la barrera de la bolsa, de modo que tendrá que revisar la bolsa con mayor frecuencia. Existen cinturones o sujetadores especiales para mantener la bolsa en su lugar. Consulte con el médico acerca de los deportes de contacto y los protectores de ostomías para las actividades de contacto.
- ▶ Podrá nadar y meterse en bañeras de hidromasaje con la ostomía. Simplemente tendrá que asegurarse de que la bolsa esté sujeta y bien sellada. Algunas sugerencias incluyen usar un traje de baño con cintura alta y con sujeción extra; usar una mini bolsa cerrada; y revisar la barrera de la piel para asegurarse de que esté bien sellada. Existen cinturones de sujeción diseñados especialmente para brindar una mayor seguridad mientras esté nadando. Algunas personas usan tela adhesiva impermeable para sellar los bordes de la barrera.



Conversar con la familia

- ▶ Su familia y amigos más cercanos querrán saber más sobre la operación y sus cuidados. Al principio, es posible que se sienta cansado y necesite ayuda con su rutina diaria. Pronto, manejará más rápidamente el cambio y vaciado de la bolsa y requerirá menos atención extra. Algunas de las cosas que querrá conversar incluyen: quién debería saber sobre la ostomía, cómo se siente cada persona con respecto a la operación y qué hacer si alguien nota una filtración de la bolsa (por ejemplo, un sistema de señas).

Su alta del hospital

Información de contacto de los profesionales médicos

Nombre y teléfono del cirujano:

Nombre y teléfono de la enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia:

Otros contactos:

Sus suministros de cuidado de la ostomía

Su sistema de bolsa actual es (empresa y número de producto):

Otros suministros incluyen (nombre de la empresa y número de producto):

Asegúrese de que le encarguen los suministros antes de que salga del hospital. La entrega puede demorar 1 o 2 días. Cuando salga del hospital, lleve consigo suministros para varios días en caso de que haya alguna demora.

Los suministros se pueden encargar a través de una farmacia o tienda local de suministros médicos o una empresa nacional de pedidos por internet. Verifique con la compañía de seguro médico si tiene alguna preferencia en cuanto a los proveedores. También puede contactarse con las United Ostomy Associations of America (*Asociaciones de Ostomía Unidas de América ostomy.org*) para obtener sugerencias. Es posible que necesite una receta para los suministros de ostomía. Si tiene cuidado de salud en el hogar, es posible que se les asigne el pedido de los suministros. Consulte con los planificadores del alta del hospital los datos específicos para la cobertura de los suministros que necesita.

Notas:

Recursos de ostomía adicionales

American College of Surgeons
Programa de educación al paciente quirúrgico
facs.org/patienteducation
1-800-621-4111

Wound, Ostomy and Continence Nurses Society, WOCN®
(Sociedad de Enfermería de Heridas, Ostomía y Continencia)
wocn.org
1-888-224-9626

United Ostomy Associations of America, UOAA
(Asociaciones de Ostomía Unidas de América)
ostomy.org
1-800-826-0826

American Society of Colon and Rectal Surgeons, ASCRS
(Sociedad Americana de Cirujanos de Colon y Recto)
fascrs.org

American Pediatric Surgical Association, APSA
(Asociación Americana de Cirugía Pediátrica)
eapsa.org

American Pediatric Surgical Nurses Association, APSNA
(Sociedad Americana de Enfermeras de Cirugía Pediátrica)
apsna.org

Pruebe su conocimiento

Las preguntas pueden tener más de una respuesta correcta.

PREGUNTA 1

¿Cuáles de las siguientes afirmaciones sobre su nuevo estoma son verdaderas?

- A. El estoma sobresaldrá de su cuerpo.
- B. El estoma puede variar de tamaño.
- C. El estoma estará seco.
- D. Usted puede controlar cuando las heces salen del estoma.

PREGUNTA 2

¿Cuándo debería vaciar la bolsa?

- A. Cuando esté completamente llena.
- B. Cuando esté llena de un tercio a la mitad.
- C. Una vez al día.
- D. Cada 3 a 5 días.

PREGUNTA 3

¿Qué pasos son importantes cuando limpie y revise la piel?

- A. Revisar el color del estoma.
- B. Revisar si hay sangrado en el estoma.
- C. Revisar si hay enrojecimiento en la piel alrededor del estoma.
- D. Limpiar la piel alrededor del estoma con alcohol.

PREGUNTA 4

¿Cuáles son algunas maneras de tratar la irritación de la piel?

- A. Mantener la abertura de la barrera de la piel bien cerca del borde del estoma.
- B. No usar la barrera de la piel por mucho tiempo.
- C. Usar polvo para la barrera de la piel si la piel alrededor del estoma está rojiza y húmeda.
- D. Cambiar la bolsa si el líquido se filtra por debajo de la barrera.

Respuestas:

Pregunta 1 – A y B
Pregunta 2 – B

Pregunta 3 – A, B y C
Pregunta 4 – A, B, C y D