

# 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 de 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 prevenir al:
  - Vaciar la bolsa justo antes de irse a la cama.
  - No beber unas horas antes de acostarse.
  - Usar una bolsa más grande por la noche si tiene una gran cantidad de desechos.
  - Unir su bolsa de urostomía a una bolsa de drenaje nocturno.

### 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. Algunos hombres pueden tener dificultades para lograr una erección después de la operación. Si tiene alguna pregunta, no dude en consultarle al médico o a la 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.

### 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. Como una urostomía drena con frecuencia, puede ser mejor quitar la bolsa al final del baño o la ducha, lo que evita que la orina termine en el agua de la tina o en el piso de la ducha. Evite el uso de lociones y aceites en la piel periestomal.

### Inodoro

- ▶ La bolsa para drenaje se debe vaciar cuando esté llena de 1/3 a 1/2. Si tiene una bolsa desechable, puede optar por tener un suministro de
- ▶ bolsas de basura desechables en su baño. La bolsa sucia deberá ser colocada en una bolsa cerrada para luego tirar a la basura.

---

## COCINA/DIETA

Después de una urostomía, generalmente no hay restricciones sobre lo que puede comer o beber. La bolsa para ostomía es a prueba de olores, así que la única vez que sentirá olor es cuando vacíe su bolsa.

- ▶ Alimentos que aumentan el olor.
  - Espárrago, cebolla, ajo
- ▶ Bebidas que disminuyen el olor.
  - Jugo de arándano, bebidas sin cafeína.
  - Beber de 8 a 10 vasos de líquido al día puede ayudar a disminuir el olor a orina.

## AL AIRE LIBRE

### Regreso al trabajo y la escuela

- ▶ Debería poder regresar al trabajo o la escuela tan pronto como sane, habitualmente de 6 a 12 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 la clase de gimnasia ni practicarán deportes físicamente exigentes hasta recibir la aprobación de su médico.
- ▶ 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.



### Viajes

- ▶ Podrá viajar normalmente con un poco de planificación extra:
  - No debe conducir un automóvil hasta que un médico lo autorice.
  - 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 crema o polvo, 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.

## 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 retomar todos los ejercicios una vez que su médico lo haya autorizado. 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.
- ▶ Cuando su herida haya sanado por completo y su cirujano lo haya limpiado, puede nadar y meterse en jacuzzis con su ostomía. Deberá asegurarse de que la bolsa esté sujeta con un traje de baño con cintura alta y uno con soporte adicional. Revise la barrera de la piel para asegurarse de que tiene un buen sello. 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