

# Resolución de problemas

## Problemas frecuentes

Los problemas más frecuentes que puede tener cuando regrese a su hogar son:

- ▶ Irritación y enrojecimiento de la piel
- ▶ Estoma no productivo
- ▶ La barrera no se adhiere
- ▶ Problemas con el estoma (sangrado, prolapso, retracción)
- ▶ Deshidratación
- ▶ Emergencias médicas

Analizaremos cada uno de estos para que sepa a qué prestarle atención, qué puede hacer al respecto y cuándo solicitar ayuda.

## Irritación y enrojecimiento de la piel

La piel alrededor del estoma se puede irritar o enrojecer. Este es el problema más frecuente para los nuevos pacientes de ostomía. Por lo general, se debe a la presencia de heces en la piel o a la tela adhesiva y las barreras que rasgan la capa superior de la piel.

---

### QUÉ PUEDE HACER

- ▶ Revise la piel en cada cambio de bolsa. Use un espejo de ser necesario para poder ver toda la piel que rodea el estoma.
- ▶ Mida el estoma y corte la barrera de manera que se ajuste al estoma.
- ▶ No use la barrera de la piel por mucho tiempo. El tiempo de uso sugerido es de 3 a 5 días. El tiempo de uso puede depender de la frecuencia con que vacíe la bolsa, la cantidad de sudor, su nivel de actividad y su estructura corporal.
- ▶ Si la piel está irritada o húmeda, aplique polvo para la barrera de la piel. Aplique el polvo ligeramente y quite el exceso. Es posible que tenga que utilizar preparador/sellador para la piel después de aplicar el polvo. Luego aplique el sistema de bolsa.
- ▶ Si hay filtración de las heces debajo de un área específica de la piel o por un pliegue de la piel, es posible que necesite pasta de barrera para la piel o un anillo moldeable para rellenar los huecos.
- ▶ Mida el estoma en cada cambio de bolsa durante los primeros tres meses después de la operación. El estoma cambiará de tamaño y forma a medida que su cuerpo sana. Es mejor no comprar las barreras ya cortadas hasta al menos tres meses después de la operación de ostomía.
- ▶ No se demore en solicitar ayuda. Una visita a la enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia puede evitarle pasar por varias instancias de prueba y error.

## RECONOCIMIENTO DE LOS PROBLEMAS FRECUENTES DE LA PIEL

Puede resultar difícil reconocer por qué está teniendo problemas en la piel. Los siguientes son algunos de los problemas más frecuentes y qué puede hacer en primer lugar. Si no presenta ninguna mejoría al cabo de unos días, obtenga ayuda. Comuníquese con su enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia u otro proveedor para recibir asistencia.

### Enrojecimiento de la piel justo arriba del sitio del estoma

Esto puede ocurrir por no haber cortado la barrera al tamaño correcto. Si la piel está húmeda, aplique polvo para estomas, corte la barrera según el tamaño adecuado y aplíquela al estoma. La zona debería mejorar para el cambio de bolsa siguiente, en 3 a 5 días.



### Irritación y enrojecimiento de la piel alrededor de toda la zona del estoma

Esto puede ocurrir por la sensibilidad de la piel o por estar rasgando la capa superior de la piel cuando se quita la barrera. Es posible que tenga que tener más cuidado al quitar la tela adhesiva. También puede utilizar un removedor de adhesivo o probar con una barrera diferente.



### Infección micótica de la piel

Esto ocurre más a menudo en zonas húmedas, tales como los pliegues en la piel o debajo de la barrera de ostomía. El sarpullido comienza con pápulas rojas y luego se enrojece más, a veces con una capa blanca. Es común sentir picazón y ardor. Revise la barrera y mantenga la piel seca. Contáctese con el médico o enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia para que le indique un polvo antimicótico.



### Infección de folículo piloso

Podrá ver enrojecimiento alrededor de la salida del pelo. Esto puede ser a causa de humedad; por lo tanto, el primer paso es asegurarse de que la zona debajo de la bolsa esté seca. Asegúrese de mantener corto el pelo alrededor del estoma. Lo mejor es utilizar tijeras o una afeitadora eléctrica seca. No es recomendable humedecer la piel para afeitarla.



## La barrera no se adhiere

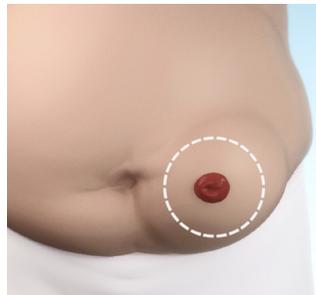
El tipo de estoma determina qué barrera de la piel necesita. Algunos estomas quedan al mismo nivel del cuerpo, otros se hunden (retraídos) y otros sobresalen (prolapsados). Necesitará una barrera para la bolsa que se adapte a su tipo de estoma. Su especialista en estomas puede ayudarlo con el calce correcto.



Estoma plano



Estoma retraído



Estoma prolapsado

Images © Coloplast Corp.

## QUÉ PUEDE HACER

Si la barrera no se adhiere, puede intentar lo siguiente:

- ▶ Limpiarse la piel con agua. Si usa jabón o toallitas removedoras de adhesivo, enjuague bien la zona con agua para asegurarse de que no le quede ningún residuo en la piel.
- ▶ Asegúrese de que la piel esté totalmente seca.
- ▶ Caliente la barrera antes de colocársela. A algunos pacientes les resulta útil usar un secador de pelo en baja potencia durante unos segundos.
- ▶ Remueva todo el pelo de la superficie de la piel recortándolo con tijeras o con una maquinilla de afeitar.
- ▶ Si suda bastante, puede ayudarlo utilizar un poco de polvo para la barrera de la piel para que absorba el sudor.
- ▶ Puede intentar con un cinturón de sujeción o vaciar la bolsa con mayor frecuencia. Esto reducirá el peso y tracción sobre la barrera.

**Si tiene problemas para lograr que la barrera se adhiera o está utilizando dos o tres barreras a diario debido a filtraciones, contáctese con el médico o enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia para obtener ayuda adicional.**

## Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde más líquido del que recibe. Si tiene grandes volúmenes de deposiciones (diarrea) de la ostomía o tiene vómitos, puede estar en riesgo de deshidratación. La deshidratación es la causa más frecuente por la que los pacientes con ileostomía regresan al hospital.

### QUÉ PUEDE HACER

#### Prevenir la deshidratación

- ▶ Beba al menos ocho vasos de agua o líquido todos los días (evite las bebidas azucaradas).
- ▶ Evite los alimentos que puedan causar diarrea, tales como los alimentos picantes, fritos o grasosos. Evite también los alimentos con alto contenido de azúcar, las bebidas azucaradas, la cafeína y el alcohol.
- ▶ Mantenga un registro de cuántas veces tiene que vaciar la bolsa. Si tiene más de 1 litro por día (1.000 ml) o está vaciando la bolsa más de 6 veces al día cuando está llena a la mitad, deberá empezar a ingerir más líquido.
- ▶ **Esté alerta para detectar las señales de deshidratación, que incluyen:**
  - Tener sed
  - Boca seca
  - Poca cantidad de orina
  - Mareos al ponerse de pie
  - Calambres musculares o abdominales

#### Manejo de gran cantidad de deposiciones (diarrea)

- ▶ Aumente su ingesta de líquidos. Beba líquidos de reemplazo, tales como caldos, una bebida con electrolitos (Pedialyte®, Rehydralyte® o Ceralyte®), o una bebida con bajo contenido de azúcar (Gatorade® o Powerade®).
  - Si bebe Gatorade con regularidad, dilúyala con agua en partes iguales y añádale una cucharadita de sal.
  - También puede beber jugo de manzana o arándano diluido con 3 vasos de agua y una cucharadita de sal.
- ▶ Ingiera alimentos que ayuden a espesar las heces: pastas integrales, arroz, papa, compota de manzana, bananas, tapioca, mantequilla de maní cremosa, pan y yogur.
- ▶ **Comuníquese con su médico o enfermera. Lo orientarán en cuanto a qué soluciones orales debería beber** y podrán recetarle medicamentos, como Imodium® (loperamida), para disminuir el movimiento intestinal.

## Recetas de bebidas rehidratantes

Número 1	Número 2	Número 3
5 tazas de agua ½ cucharadita de sal ¼ cucharadita de un sustituto de sal que contenga potasio (como NoSalt®, Morton Salt Substitute® o Nu-Salt®) ½ cucharadita de bicarbonato de sodio 2 cucharadas de azúcar <i>Receta de la Organización Mundial de la Salud</i>	5 tazas de agua 1 taza de jugo de naranja 8 cucharaditas de azúcar ½ cucharadita de bicarbonato de sodio ½ cucharadita de sal	1½ taza de bebida refrescante Gatorade® 2½ tazas de agua ¾ cucharadita de sal
Número 4	Número 5	Número 6
4 tazas de Gatorade G2® ¾ cucharadita de sal	½ taza de jugo de uva o arándano 3½ tazas de agua ½ cucharadita de sal	1 taza de jugo de manzana 3 tazas de agua 1 cucharadita de sal

## Estoma no productivo

Su ostomía normalmente está activa. Es posible que tenga una obstrucción si tiene calambres o náuseas o si no produce deposiciones:

- ▶ Ileostomía: 4 a 6 horas
- ▶ Colostomía: 24 a 36 horas

Puede haber una obstrucción por alimentos o adhesiones (tejido cicatrizal interno).

## QUÉ PUEDE HACER

- ▶ Mastique bien la comida, especialmente los alimentos ricos en fibra, tales como maíz entero, vegetales chinos, apio, repollo, cáscaras y semillas. Es posible que aparezcan en la bolsa sin haberse digerido.
- ▶ Si considera que la obstrucción puede ser por alimentos, masajee suavemente el abdomen alrededor de la zona del estoma. Esto podría ayudar a aumentar la presión y ayudar a liberar el alimento que esté causando la obstrucción.

**Comuníquese con su cirujano o enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia o acuda al departamento local de emergencias si continúa teniendo la obstrucción o si comienza a vomitar.**

## Sangrado del estoma

Es posible que note manchas de sangre en el estoma, especialmente al limpiar o cambiar la bolsa. El estoma tiene una buena irrigación sanguínea y ya no cuenta con la protección de la piel, de modo que un poco de sangre es normal.

### QUÉ PUEDE HACER

- ▶ Asegúrese de que el sangrado se haya detenido después del cambio de bolsa. El sangrado debería parar pocos minutos después.
- ▶ Puede utilizar una toalla húmeda y aplicar una leve presión durante un minuto.

## Prolapso del estoma

El prolapso del estoma significa que el estoma se alarga y sobresale por encima de la piel que lo rodea.



### QUÉ PUEDE HACER

- ▶ Mientras que el estoma se mantenga rojizo y húmedo, esto no es una emergencia médica.
- ▶ **Contáctese con su cirujano o enfermera para hacerles saber que ocurrió esto.** Hágalos saber si necesita ayuda para colocarse la bolsa.

## Retracción del estoma

La retracción del estoma significa que el estoma está al mismo nivel o por debajo del nivel de la piel. Parece como si se estuviera encogiéndose.



## QUÉ PUEDE HACER

- ▶ Mientras que el estoma siga produciendo materia fecal, esto no es una emergencia médica.
- ▶ **Contáctese con su cirujano o enfermera para hacerles saber que ocurrió esto.** La retracción del estoma puede hacer que resulte más difícil que el sistema de bolsa quede bien sellado. Su equipo médico lo ayudará a ajustar el sistema de bolsa para que quede bien sellado.

## Emergencias médicas

Contáctese con su cirujano o enfermera de inmediato o acuda a la sala de emergencias más cercana si presenta:

- ▶ Un corte profundo en el estoma
- ▶ Un cambio severo en el color del estoma de un color rojo vivo a un color rojo morado oscuro. Un cambio de color podría indicar que el estoma no está recibiendo suficiente irrigación sanguínea. No es probable que esto ocurra después de haber sido dado de alta del hospital.
- ▶ Una gran cantidad de sangrado continuo (más de cuatro cucharadas) en la bolsa
- ▶ Náuseas y vómitos en forma continua
- ▶ Encontrar sangre en la bolsa reiteradamente o sangrado entre el borde del estoma y la piel
- ▶ Rupturas severas en la piel que no mejoran
- ▶ Diarrea continua con signos de deshidratación
- ▶ Calambres severos y falta de deposiciones del estoma por un período de 4 a 6 horas