

Una Ostomía es un procedimiento quirúrgico en el que se realiza un orificio o estoma para dar salida artificial a un órgano en un punto diferente al de su lugar de salida natural.

Se clasifican en algunos tipos como:

- **Colostomía:** procedimiento quirúrgico por medio del cual se exterioriza cualquier segmento del colon hacia la pared abdominal, permitiendo la eliminación de heces y gases.
- **Ileostomía:** procedimiento quirúrgico donde se exterioriza una porción del íleon (intestino delgado) hacia la pared abdominal.
- **Urostomía:** procedimiento quirúrgico que permite la salida a la orina producida en los riñones a través de un trayecto diferente al recorrido normal a través de la vejiga y la uretra.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: educacionparalasalud.cub@upb.edu.co. Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a www.clinicabolivariana.tv.

Recomendaciones:

- Lávese las manos muy bien antes y después de manipular el dispositivo.
- Elija el dispositivo adecuado, teniendo en cuenta que cada estoma tiene diferente consistencia en el drenaje.
- No secar la piel de alrededor del estoma con secador.
- Tener siempre disponible el "kit" de la ostomía al salir de su casa.
- Utilice la bolsa apropiada para la ostomía. Es importante que sea segura, confiable y discreta.
- Lavar la bolsa con agua, jabón y un ph neutro para evitar el mal olor.
- Vaciar la bolsa cuando el contenido supere la mitad de la bolsa, para evitar el contacto con la piel y mantenerse limpio.
- Realice cambio de la barrera "galleta" y bolsa de colostomía a necesidad o cada 5 a 7 días.
- Observe color y consistencia para aprender a identificar alguna alteración.
- No utilice cremas que dificulten la adherencia del dispositivo.
- Evite ponerse prendas muy ajustadas.
- Evite deportes de contacto físico como fútbol, lucha libre o levantar objetos pesados.
- Quítese la barrera cutánea separando suavemente su piel de la barrera adhesiva en lugar de jalar la barrera de la piel.
- No debe utilizar productos irritantes o que lesionen la piel (como los que contienen alcohol).
- Tome únicamente los medicamentos ordenados por el médico y de la manera indicada.
- Asista cumplidamente a la cita de revisión.

Alimentación:

- Seguir un horario regular para las comidas, para acostumbrar al intestino a un ritmo de funcionamiento uniforme.
- Evitar mantener periodos de ayuno prolongado o saltarse alguna comida, ya que omitir comidas aumenta la producción de heces acuosas y de gases.
- Después de la intervención quirúrgica, introduzca los alimentos poco a poco y en pequeñas cantidades.
- No empiece con alimentos nuevos hasta comprobar cómo se toleran los anteriores.
- Ingerir abundante agua y líquidos, lo recomendable sería al menos un litro y medio al día.
- Ingerir una dieta rica en proteínas, sobre todo después de la cirugía para ayudar a la cicatrización.
- Coma despacio y mastique bien, con la boca cerrada, para evitar la formación de gases.
- Si aparece diarrea o estreñimiento utilice la dieta ordenada por el médico.
- Evitar alimentos que pueden resultar irritantes como: vegetales crudos, leche, ciruela, mango, maracuyá, papaya, frutas secas, vegetales de hojas verde oscuro, cerveza, bebidas alcohólicas, bebidas con gas, cereales y granos integrales.
- En caso de diarrea se recomienda comer pan blanco, yogurt, papa, pasta, zanahoria, plátano o manzana.
- En caso de estreñimiento se recomienda comer ensaladas, zumos de frutas o pan integral.

Consulte inmediatamente a su médico o acuda al Centro de Salud más cercano si presenta:

- Dolor o distensión abdominal (entamboramiento).
- Ausencia de ruidos y movimientos del intestino.
- Salida de sangrado por el estoma.
- Temperatura mayor de 38.3°C.
- Cambio en el color del estoma por un aspecto negro.
- Dolor abdominal severo.
- Salida de líquido alrededor del estoma.
- Presencia de masa alrededor del estoma.

Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted tome todos los medicamentos ordenados, asista a las citas de control y cumpla estrictamente con estas recomendaciones.