



## CUIDADOS DOMICILIARIOS PARA PACIENTES OSTOMIZADOS

Nombre: \_\_\_\_\_ HC: \_\_\_\_\_

**Estimado/a paciente:** Cuando alguien como usted tiene que afrontar una situación como es salir del hospital con un estoma, debe aprender a vivir con algunos cambios en sus hábitos de vida. Con estos cuidados pretendemos recordarle la información recibida durante el período de hospitalización. Usted tiene practicada una \_\_\_\_\_, esto es la salida del intestino o de una parte del mismo a través del abdomen.

**ACTIVIDAD:** su organismo necesitará varias semanas para recuperarse del todo, y es probable que se cansa con facilidad. Son útiles los ejercicios de bajo esfuerzo, por ejemplo caminar, descansando frecuentemente.

Evite las actividades físicas energéticas, como tareas domésticas pesadas.

Limite la subida repetida de escaleras durante 1 ó 2 semanas, aumentando de forma gradual.

**DIETA:** las únicas restricciones dietéticas serán las que tuviese anteriormente a la intervención por otras razones médicas o patologías (diabetes, hipertensión, etc.)

Tome una dieta equilibrada (carne, pescado, huevos, fruta, verdura... etc), esto favorece la cicatrización y evita el estreñimiento.

Beba abundante líquido y evite las bebidas gaseosas. Mastique lentamente para evitar tragar aire (así disminuirán los gases).

**HIGIENE:** la higiene y cuidado del estoma forma parte de su aseo personal. **Y se lo debe realizar Ud. mismo.**

Limpie el estoma y la piel con el mismo gel que utiliza para el aseo general, esponja y papel de celulosa suave. Su estoma puede sangrar si lo frota, si esto sucede presione suavemente con la esponja humedecida en agua fría, aclare y seque la piel con papel de celulosa o toalla suave.

La bolsa tiene que ser recortada justo a la medida del estoma (1 mm. más). Coloque la bolsa ajustándola bien sobre la placa.

La placa se cambiará cada 3 días. Compruebe al hacer el cambio de la bolsa la coloración y la integridad de la piel. Quitarla de forma frecuente puede provocar irritaciones y pequeñas heridas en la piel.

La bolsa se cambia cuando esté prácticamente por la mitad. La bolsa utilizada se tirará a la basura de materia orgánica.

**Nunca cambie de modelo sin consultar con la Enfermera.**

Su estoma mide \_\_\_\_\_, irá disminuyendo de tamaño durante el mes siguiente a la cirugía, por ello debe disminuir también el recorte de la placa.

Próximo cambio de placa el día \_\_\_\_\_. Si plantea algún problema (se despegas de la placa, la piel se enrojece, etc.) consulte con la **Unidad de Ostomía**. Evite aplicar cremas o aceites que dificulten la adherencia de la placa. Usted puede ducharse con la bolsa o sin ella. Lleve siempre un pequeño neceser que contenga: una bolsa, una placa ya recortada, unas toallitas húmedas, papel de celulosa para secar la piel, y una bolsa para desechar lo utilizado. Puede seguir vistiendo como antes de la intervención, pero no utilice elásticos y cinturones que friccionen el estoma, ya que pueden dañar y provocar pequeñas úlceras o sangrado.

**\*Cuando salga del hospital necesitará la receta de las bolsas prescritas por su cirujano:**

Código Nacional \_\_\_\_\_

Ante cualquier duda consulte con: **Unidad de Ostomía, consulta nº 5, 1ª planta**

Teléfono **608 289 003** (De lunes a viernes, de 9h. a 15h.).

**PRÓXIMA CITA:** \_\_\_\_\_ Madrid, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_