

CON cuidados de estomas.

ACCESO A HISTORIA CLÍNICA

Podrá consultar su historial y resultados de pruebas a través del portal del paciente. Para darse de alta el servicio tendrá que registrarse en <https://www.quironsalud.es/portal-paciente/es>

REVISIONES

- Revisión por cirugía según cita
- Revisión por oncología según cita
- Revisión por enfermera del Hospital según cita adjunta
- Valoración de retirada de grapas o puntos de la herida a los 7- 10 días de la operación en su Centro de Salud, si los hubiera, previa petición de cita

RECOMENDACIONES TRAS LA OPERACIÓN

- Dieta
 - Continuará dos semanas con la dieta blanda con un horario regular de comida.
 - Masticar bien los alimentos.
 - Evitar comidas copiosas.
 - Evitar verduras y frutas crudas, aunque puede tomarlas cocidas o en lata.
 - Evitar fritos y grasas.
 - Debe beber al menos 4-6 vasos de agua al día.
- Cuidados de la herida
 - Levantar apósitos y lavar heridas con agua y jabón 48 horas después de la cirugía
 - Mantener las pegatinas (Steristrips) hasta que se caigan por si solas, si las hubiera.
- Actividad física
 - Debe caminar a diario y puede subir escaleras.
 - No levantar peso (más de 4-5 Kg) en 6 semanas.
 - Debe evitar la inmersión en piscinas, baños calientes o mar durante las dos semanas posteriores a la cirugía o hasta que la herida esté completamente cicatrizada.
- La herida debe lavarse con agua y jabón y posteriormente mantenerse limpia y seca.

A TENER EN CUENTA

- Infección de la herida. Los signos de infección son enrojecimiento, calor, supuración, fiebre o escalofríos y sudoración. Si esto ocurriera contacte con su cirujano o acuda al servicio de urgencias.
- Deshidratación. El débito de la ileostomía/colostomía debe ser alrededor de 1 litro al día. Su orina debe ser al menos 1-1,5 litros al día y de color amarillo claro. Si el volumen de heces en la bolsa excede el volumen

de orina tendrá riesgo de deshidratarse. Debe aumentar la ingesta de líquido, ajustar la dieta, añadir suplementos de fibra (Plantago Ovata 1-2 sobres cada 24h) o Loperamida hasta disminuir el volumen de heces e incrementar la consistencia de las mismas (deben ser como puré), y eliminar las verduras de la dieta. En todo caso consulte con su médico cualquier medicación.

- Infección de orina. El volumen de orina debe ser al menos 1-1,5 litros al día y de color amarillo claro. Si tiene dolor o dificultad para orinar, con o sin fiebre debe contactar con su cirujano o acudir al servicio de urgencias para descartar una infección de orina.
- En caso de vómitos, fiebre, inflamación, sangrado o dolor que no controla con analgésicos pautados, acuda al SERVICIO DE URGENCIAS de este Hospital.

HIGIENE Y CAMBIOS DE BOLSA

- Higiene y cambio de la bolsa: Las heces salen por el estoma hacia la bolsa. Es importante mantener en buenas condiciones la mucosa del estoma y la piel alrededor del mismo, ya que se podrían irritar debido al contacto con las heces. Por tanto, debe mantenerse una buena higiene diaria que se realizará en un lugar adecuado donde disponga de la tranquilidad e intimidad necesarias.
- Material necesario:
 - Jabón neutro, pH 5-6
 - Esponja suave natural
 - Papel de celulosa absorbente (pañuelos de papel, papel higiénico o de cocina) - Medidor de estoma
 - Bolsas de basura de plástico, papel
 - Bolsa de ostomía del tipo utilizado
 - Un espejo, en caso de que no consiga verse a sí mismo el estoma.
 - Debe llevar siempre encima material para recambio del dispositivo
- Como se hace el cambio:
 - Retirar el adhesivo de forma paralela a la piel y de arriba a abajo. La retirada debe hacerse suavemente, acompañando el movimiento de retirada con la sujeción de la piel con la otra mano.
 - Si el sistema es de dos piezas, primero puede retirarse la bolsa y después el adhesivo, o bien puede hacerse simultáneamente.
 - Si la piel tiene vello, despegar el adhesivo en la misma dirección de los pelos, para disminuir las molestias.
 - Envolver la bolsa con el papel y tirarla dentro de la bolsa de basura.
 - Lavar el estoma y la piel de alrededor con la esponja mojada con agua tibia y jabón. Para ello, puede hacer movimientos circulares. Es posible que el estoma sangre un poco, algo que es normal debido al tipo de tejido que lo forma. Debe tratarse como una zona sensible de la piel, pero no como una herida.
 - Secar mediante toques pequeños con el papel de celulosa.
 - Medir las dimensiones del estoma, el tamaño del cual se reducirá durante los primeros meses. Es importante recortar el adhesivo con la misma medida y forma del estoma, para proteger la piel de alrededor (consulte a su estomatoterapeuta la forma más adecuada de realizar el corte). Si se realiza un orificio más amplio la piel de alrededor puede sufrir irritaciones difíciles de tratar.
 - Aplicar el nuevo dispositivo sobre la piel seca. Asegurarse de que la piel esté bien seca, no emplear cremas corporales alrededor del estoma, ya que impide la correcta fijación del mismo; si es necesario, calentar el adhesivo en las manos durante un par de minutos y facilitar así la adhesión.
 - Colocar la bolsa en posición horizontal al ir a la cama y en posición vertical durante la actividad cotidiana.

- El cambio de los dispositivos dependerá de cada uno. Si se usa el de dos piezas, la placa se cambiará cada 3 o 4 días o cuando exista una fuga. La bolsa si es abierta, se variará cuando sea necesario y se cambiará cada 24-48 h. Si es de una pieza, se cambiará cuando esté por la mitad.
- No debe perforar la bolsa para eliminar el gas.
- Signos a vigilar del estoma
 - Cambio del color del estoma: si se vuelve azul o negro.
 - Cambio de color de las heces: si son oscuras o negras.
 - Si hay una hemorragia intensa en la mucosa del estoma o en las heces.
 - Si hay dolor abdominal agudo o distensión abdominal.
 - Si no se ha expulsado las heces o los gases en un tiempo superior al habitual.
 - Si se produce diarrea.
 - Si se observa que la salida de las heces se produce por otro orificio (fístula).
 - Si aparece pus en el estoma y fiebre.
 - Si aparece hernia del estoma. Deben evitarse los esfuerzos o trabajos importantes con la musculatura abdominal.

En cualquier caso debe consultarse siempre con el equipo asistencial.

EL DÍA A DÍA

- Higiene corporal
 - Puede ducharse o bañarse. En cualquier caso, siempre con agua tibia, no muy caliente, ya que en el estoma no se tiene sensibilidad. Puede hacerse sin la bolsa o con la bolsa puesta. Si se ducha con la bolsa puesta, debe tapar el filtro o de lo contrario perderá su función.
 - El vello que crezca alrededor del estoma deberá recortarlo con unas tijeras, nunca afeitarlo ni emplear cremas depilatorias.
- Alimentación
 - En general, puede seguirse una dieta normal y equilibrada. Debe tenerse más cuidado con la cantidad de alimentos flatulentos y con la fibra.
 - Masticar los alimentos lentamente.
 - Tener un horario regular de las comidas para facilitar la regularidad del ritmo intestinal.
 - Evitar la diarrea, el estreñimiento y los gases en exceso.
 - Evitar los alimentos fritos, rebozados y muy condimentados o difíciles de digerir.
 - Evitar las comidas copiosas (mejor repartirlas entre 4 y 6 tomas al día).
 - No estirarse después de las comidas (mejor estar sentado o pasear).
 - Es aconsejable beber bastante líquido (mejor una hora antes o después de las comidas para evitar un vaciado rápido).
 - Pueden aparecer restos de alimentos completos en la bolsa, no debe preocuparse por ello.
 - Puede deshidratarse fácilmente si las pérdidas son elevadas, por lo que deberá, sobre todo en el caso de estomas tener en cuenta la cantidad que produce y reponer el volumen perdido bebiendo líquidos.
- Vestido
 - Evitar la ropa que pueda presionar directamente sobre el estoma, como los cinturones o las fajas.
 - Si el cinturón del coche causa molestias, puede usarse el cinturón adaptado que usan las mujeres embarazadas.
- La actividad física

- En general puede practicarse cualquier tipo de deporte, a excepción de aquellos que causan un gran impacto corporal, como el boxeo, o que comportan un gran trabajo muscular abdominal.
- Al practicar la natación o ir a la playa, manténgase puesto el dispositivo y tápese el filtro con los enganches destinados a este fin. Los adhesivos están preparados para estar en contacto con agua dulce, salada o clorada. Para tener más confianza, pruébelo antes en la bañera. Actualmente hay dispositivos muy pequeños y opacos que son más discretos para realizar este tipo de actividad.
- El trabajo:
 - La incorporación al trabajo forma parte de la vuelta a la vida cotidiana. No debe tenerse ninguna precaución específica, excepto en los casos en que el trabajo comporte un esfuerzo físico con los músculos abdominales. En este caso, debe modificarse el tipo de actividad laboral para disminuir el riesgo de que aparezca una hernia en el estoma.
 - tener un dispositivo y material de recambio en el trabajo es útil y da confianza en caso de que se presente alguna eventualidad.
- Viajes y vacaciones
 - No hay ningún impedimento para viajar.
 - Lleve siempre en su equipaje el material necesario para la duración prevista del viaje.
 - También es útil tener una bolsa de mano con algunos recambios.
 - Si viaja en avión, lleve los dispositivos ya recortados, puesto que no podrá disponer de tijeras.
 - Es conveniente llevar siempre el informe médico

CUALQUIER DUDA CONSULTELA CON SU ESTOMATOTERAPEUTA

TRATAMIENTO

- Paracetamol 1 gramo 1 comprimido/sobre cada 8 horas durante 3 días, posteriormente si lo precisara por dolor.
- Enantyum 25 mg 1 comprimido en desayuno y comida. Enanplus por la noche durante 3 días
- Omeprazol 1 comprimido cada 24 horas mientras tome Enantyum.
- Hepaxane 40 1 inyección al día durante 4 semanas. Suspéndalo a los 10 días si puede caminar con normalidad
- Tomará su medicación habitual salvo que se indique lo contrario
- EN CASO DE ILEOSTOMIA
 - Benefibra 5-6 cucharadas disueltas en alimentos (sopa, purés, bebidas,...) a lo largo del día.
 - Loperamida 1 comprimido cada 12 horas hasta disminuir el volumen de las heces
- Bolsa de ostomía
 - COLOSTOMIA
Alterna Confort Transparente MAXI 25 a 45 mm (recortable): COD 492355
 - ILEOSTOMIA
Alterna Confort Transparente MAXI de 12 a 75 mm (recortable) : COD 494625
Easiflex Confort Transparente MAXI de 15 a 43 mm (doble sistema): COD 495069
Alterna Confort Transparente MAXI CONVEX de 15 a 43 mm (recortable): COD 486365
Easiflex Confort Transparente CONVEX de 15 a 43 mm (doble sistema): COD 400045

