

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON ILEOSTOMÍAS DE ALTO PRODUCIDO O FÍSTULAS INTESTINALESÍA

### Respetado usuario:

Para asegurar un resultado confiable, por favor atienda las siguientes recomendaciones:

### DEFINICIONES:

**1. Ileostomías:** Abertura en el intestino delgado que genera heces líquidas. El rápido movimiento intestinal hace que se produzca continuamente y en gran cantidad (más de 500 cc día). Son corrosivas para la piel que rodea la abertura.

**2. Fístula Intestinal:** Comunicación anormal entre el intestino delgado y la superficie corporal causada por cirugías, enfermedades inflamatorias, tumores y radioterapia, entre otros. Estas fístulas se comportan y tienen un manejo similar al de las ileostomías.

### RECOMENDACIONES GENERALES:

A través del producido de las ileostomías y las fístulas se pueden perder cantidades importantes de sodio y agua; por lo tanto se debe controlar la calidad y cantidad del producido, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- 1. Usted puede consumir diferentes tipos de alimentos desde la fase postoperatoria inmediata evitando aquellos que comunmente no tolera.
- 2. Evite alimentos como cebolla, pescados y mariscos porque pueden producir mal olor a las heces.
- 3. Para reducir olores a las heces, consuma: infusiones de hierbas, frutas sin cáscara como manzana, pera, durazno y melocotón.

- 4. Evite frutas muy maduras, concentrados o zumos de frutas, alcohol y cerveza por que estos pueden volver más líquidas las heces y aumentar el producido.
- 5. Para evitar la producción excesiva de gases: - Mastique muy bien los alimentos - Establezca un horario para las comidas - Evite el consumo de gaseosas, chicles, cigarrillos, bebidas con pitillo y alimentos como repollo, coliflor, brócoli - Evite el exceso de azúcares.
- 6. Debe aumentar el consumo de fibra soluble (pectina) para hacer menor y más consistente el producido. La pectina se encuentra en frutas como banano, pera, manzana y guayaba rosada, al igual que en la avena y la habichuela.
- 7. Para promover el cierre de las fístulas, es necesario un adecuado consumo de alimentos ricos en proteínas de origen animal como: leche, yogurt, kumis, queso, huevo, carne roja, pollo, pescado (estos tienen buen aporte de zinc); puede incluir proteína vegetal como lenteja, frijol, blanquillo, garbanzo y soya según tolerancia.
- 8. El paciente ostomizado o fistulizado necesita una monitoria constante de nutrientes, líquidos y electrolitos por parte de la nutricionista y el médico tratante; por lo tanto, debe asistir a controles periódicos. Es muy importante el mantenimiento de un óptimo estado nutricional y adecuado estado de hidratación.

**Recuerde que de acuerdo con la ley 100 de 1993 es un DEBER de los pacientes, el autocuidado y adherirse a las recomendaciones de su Médico tratante.**