

CUIDADOS EN CASA

OSTOMÍAS DE ELIMINACIÓN INTESTINAL



El estoma es el resultado de la exteriorización del intestino a la pared del abdomen, por el que saldrá materia fecal. Es importante aprender sobre los cuidados y signos de alarma para evitar posibles complicaciones.

INSUMOS PARA EL CUIDADO DEL ESTOMA EN CASA



Bolsa:

Permite la recolección de las heces.

Barrera (galleta):

Se adhiere a la piel para protegerla.

Pinza:

Para cierre de bolsa abierta sin velcro.

Cinturón:

Ayuda a sostener mejor la bolsa, se recomienda estomas hundidos.

Polvo:

Regenera y cicatriza piel dañada (lacerada).

Pasta:

Moldea áreas irregulares de la piel alrededor del estoma.

¿CUÁNDO CAMBIAR LA BARRERA?

- Presenta filtración de materia fecal por los bordes.
- La barrera se desprende o está desgastada.
- Hay exceso de humedad alrededor del estoma.
- La piel alrededor duele o arde.



CUIDADOS CON LA BOLSA:

- La bolsa debe vaciarse por la parte de abajo cuando alcance la mitad del llenado.
- Desprenda la bolsa sosteniendo la barrera contra la piel.
- Una vez vacía la bolsa, se retira y se lava con agua y jabón.
- Para reducir el olor, puede dejarla sumergida en agua con vinagre durante 20 min.
- Cuélguela y deje secando en la sombra.
- Lave la bolsa diariamente, esta se puede reutilizar.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Mastique bien los alimentos para evitar los gases.
- Vigile diariamente el estado del estoma.
- Lleve una alimentación habitual y en porciones pequeñas.
- Evite usar ropa ajustada.
- Evite realizar deportes que puedan lesionar el estoma.
Prefiera correr, trotar o caminar.
- Conserve los insumos en un lugar seco y fresco.
- Al viajar, lleve la cantidad de insumos necesarios.

SIGNOS DE ALARMA

- Estoma color morado o negro y seco.
- Ausencia de deposiciones por más de 24 horas.
- Sangrado continuo del estoma.
- Cambios en la posición del intestino (salida o entrada).
- Dolor o distensión abdominal.
- Espacio entre el estoma y la piel.
- Alteraciones en la piel al cambiar la barrera (dolor o ardor).
- Si hay signos de depresión: tristeza, pérdida de apetito, insomnio o somnolencia.