

# Guía Cuidados Básicos del ESTOMA



## UNIDAD ESTOMATERAPIA



GENERALITAT  
VALENCIANA

TOTS  
A UNA  
veu



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA  
CLÍNIC-LA MALVA-ROSA

# Información para pacientes

## Estomas digestivos

Si te han confeccionado una **ileostomía** o una **Colostomía**, significa que te han abocado el intestino al exterior, de manera que deberás llevar siempre pegada al abdomen una bolsa de recogida de heces.

Tu estoma puede ser temporal o definitivo.

Si es temporal, lo puedes llevar desde tan solo unos pocos meses hasta puede que un par de años y en otra cirugía, reconstruirán el tránsito normal.

Si no hay posibilidad de reconstrucción, tu estoma será definitivo, es decir, será para toda la vida.

### ♦ Escucha esto...

Debes saber que:

- un estoma no duele, que con la bolsa no huele y que puedes llevar una vida normal.
- no se nota que llevas la bolsa debajo de la ropa.
- lo único que no podrás hacer es cargar con grandes pesos, pero puedes conducir, socializar e incluso hacer deporte.

Consulta con tu estomaterapeuta todos estos aspectos (ver teléfono de contacto al final de la guía).

### ♦ Fíjate en las características de las heces

- En una colostomía, las heces, generalmente, son pastosas o formadas y de color marrónáceo.
- En una ileostomía, las heces son semi líquidas o diarreicas, de color amarillento y con gases. Son irritativas porque contienen jugos ácidos, con lo que hay que prevenir que contacten con la piel.

Si las heces no corresponden con las características que te hemos explicado, contacta con tu estomaterapeuta (ver teléfono de contacto al final de la guía).

- Si pasa un par de días sin que salga nada, contacta.
- Si sale durante más de un día líquido y abundante, contacta.

*Si tienes cualquier duda, ¡contacta!!*

# Información para pacientes

## ♦ ¿qué tipos de dispositivos existen?

Tu estomaterapeuta, junto contigo, acordará cuál es la bolsa adecuada a tu tipo de estoma, teniendo en cuenta tus necesidades (tu estilo de vida, la forma de tu abdomen, etc).

Así, la bolsa podrá ser:

**De una pieza:** La bolsa y la lámina (también llamada disco, placa o base), forman una única unidad. Pueden estar abiertas o cerradas en la parte inferior.

**De dos piezas:** Formadas por una lámina que se adhiere a la piel y una bolsa que encaja en la lámina. También pueden ser abiertas o cerradas en la parte inferior.

**Transparentes u opacas:** Se puede ver u ocultar a la vista el contenido del efluente. Es una cuestión estética.

**Planas o convexas:** Dependiendo de la forma del estoma. Esto lo decide la estomaterapeuta de manera unilateral.

**Recortables o precortadas:** O se recorta la lámina a la medida del diámetro de tu estoma (te lo indicará tu estomaterapeuta), o vendrán ya precortadas a la medida adecuada.



# Información para pacientes

## ♦ ¿Con la bolsa pegada, voy a oler?

¡No!

Las bolsas, o dispositivos, son impermeables al olor, pues vienen con un filtro de carbono que ayuda a que salga el aire al exterior pero sin olor.

A veces, el filtro se mancha y se tapona y el aire se queda dentro de la bolsa, la cual se hincha como un globo.

En ese caso, deberás cambiarla por otra cada vez que suceda.

## ♦ Accesorios

Hay muchos productos que se pueden utilizar en el cuidado de un estoma, como son los polvos hidrocoloides, la pasta barrera, sprays de protección de la piel, cinturones, arcos de refuerzo, anillos moldeables, etc.

Tu estomaterapeuta te recomendará y recetará aquello que realmente necesitas en función de las necesidades de tu estoma y de las tuyas propias.

¡No te preocupes y contacta ante cualquier duda!



# Información para pacientes

## ♦ Limpieza del estoma

Estos son los pasos a seguir para el aseo de tu estoma:

### 1. Prepara todo el material que necesitas:

- Una bolsa de basura
- Una esponja jabonosa
- Rollo de papel de cocina
- Un dispositivo preparado
- Si tiene apertura por la parte de abajo, ciérrala.
- Si es recortable, recorta la lámina a la medida del diámetro de tu estoma. Utiliza el medidor que te hemos facilitado.
- Si es de dos piezas, une la lámina con la bolsa.
- Si utilizas algún producto accesorio, prepáralo tal y como te ha enseñado tu estomaterapeuta.



### 2. Lávate las manos.

3. Con todo preparado, **despega el adhesivo de arriba hacia abajo y sin tirones**, sujetando la piel de alrededor del estoma.

4. **Retira los restos de heces** del estoma con papel.

5. **Limpia el estoma** y la piel de alrededor con la esponja y agua tibia. El estoma puede sangrar un poco, es normal.

6. **Seca la piel con el papel** y ya no toques más el estoma.

7. Colócate la bolsa de manera que el **recorte de la lámina coincida con el diámetro del estoma**. La bolsa quedará fijada en diagonal.

### 8. Lávate las manos.

**Ojo.** Fíjate si la piel o la mucosa del estoma **presentan alguna alteración**. En tal caso, debes avisar a tu estomaterapeuta (ver teléfono de contacto al final de la guía)..

## ♦ ¿Sabes qué?

Puedes ducharte con o sin bolsa, aunque se recomienda hacerlo con ella puesta y justo después de la ducha, es un buen momento para cambiarla.

# Información para pacientes

## ♦ ¿Cuándo debo cambiar el dispositivo?

Si el dispositivo es de una pieza y cerrado, cámbialo cuando esté lleno hasta la mitad.

Si el dispositivo es de una pieza y abierto, cámbialo cada 1-2 días y vacíalo cuando esté por la mitad. Vacía en una bolsa de basura pequeña; luego, asea la zona de la abertura con toallitas húmedas antes de cerrarla.

Si el dispositivo es de dos piezas y cerrado, cambia la bolsa cuando esté por la mitad y la lámina cada 2-3 días.

Si el dispositivo es de dos piezas y abierto, vacíalo cuando lo precise. Cambia la bolsa cada día y la lámina cada 2-3 días. Vacía en una bolsa de basura pequeña; luego, asea la zona de la abertura con toallitas húmedas antes de cerrarla.

## ♦ Ten en cuenta

Si hay fugas, deberás cambiar la bolsa inmediatamente.

## ♦ ¿Y cómo me organizo?

1. Colócate en el lavabo, frente al espejo.
2. Prepara todo el material y coloca una bolsa de basura abierta en el lavabo.
3. El dispositivo retirado mételo en una bolsita de plástico, anúdala y tírala a la basura.
4. Para colocarte la bolsa nueva, ayúdate mirándote al espejo.



# Información para pacientes

## ♦ Ojo

- Mide el diámetro del estoma periódicamente para recortarlo a la medida del mismo.
- Si tienes vello en el abdomen, córtalo una vez a la semana con tijeras o maquinilla eléctrica, no con cuchillas de afeitar.

## ♦ Un consejo

No cambies la bolsa justo después de comer, pues suele haber descargas de efluente en ese momento.

## ♦ ¿Podré comer de todo en algún momento?

Cuando te indique tu estomaterapeuta que ya puedes comer “de todo”, deberás tener en cuenta lo siguiente:

- Evita aumentar excesivamente de peso.
- Toma de vez en cuando yogures naturales e infusiones.
- Bebe de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Evita o reduce el consumo de bebidas carbonatadas, la bollería y los alimentos picantes o muy grasos.
- Juega con los alimentos astringentes y laxantes para conseguir la consistencia adecuada según tu estoma.



## ♦ Y ante todo....

Debes saber que puedes contactar con tu estomaterapeuta para resolver cualquier duda o para comentarle aquello que te preocupa.

# Información para pacientes

## Estomas urológicos

El estoma urológico más común es la urostomía tipo Bricker, en la cual, una vez extirpada la vejiga, se unen los uréteres a un segmento del intestino que se ha separado del resto, el cual se utiliza como conducto para desviar la orina hasta el abdomen.

Este estoma será definitivo.

Debes saber que un estoma no duele y que puedes llevar una vida normal.

Que no se nota que llevas la bolsa debajo de la ropa.

Y que lo único que no podrás hacer es cargar con grandes pesos, pero puedes conducir, socializar e incluso hacer deporte.

Consulta con tu estomaterapeuta todos estos aspectos.

Fíjate en las características de la orina

La orina debe ser clara y fluida, sin posos.

Debe salir orina del estoma a razón de 1 gota cada pocos segundos. También verás que sale contenido mucoso claro.

Si la orina está turbia o de color oscuro, avisa a tu estomaterapeuta.

### ♦ ¿Qué tipos de dispositivos existen?

Tu estomaterapeuta, junto contigo, acordará cuál es la bolsa adecuada a tu tipo de estoma, teniendo en cuenta tus necesidades (tu estilo de vida, la forma de tu abdomen, etc).

Todas las bolsas tienen una válvula de vaciado de orina en su parte inferior.





# Información para pacientes

Las bolsas podrán ser:

- De una pieza: La bolsa y la lámina (también llamada disco, placa o base), forman una única unidad.
- De dos piezas: Formadas por una lámina que se adhiere a la piel y una bolsa que encaja en la lámina.
- Transparentes o translúcidas: Se puede ver o disimular a la vista el contenido del efluente. Es una cuestión estética.
- Planas o convexas: Dependiendo de la forma del estoma. Esto lo decide la estomaterapeuta.
- Recortables o precortadas: O se recorta la lámina a la medida del diámetro de tu estoma (te lo indicará tu estomaterapeuta), o vendrán ya precortadas a la medida adecuada.

## ♦ Limpieza del estoma

Se realizará el aseo exactamente igual que en el caso de los estomas digestivos, (ver Pag.5), obviando como es lógico el punto 4 de ese apartado.

## ♦ Ojo

Fíjate si la piel o la mucosa del estoma presentan alguna alteración. En tal caso, avisarás a tu estomaterapeuta.

## ♦ ¿Sabes qué?

Puedes ducharte con o sin bolsa, aunque se recomienda hacerlo con ella puesta y, justo después de la ducha, es un buen momento para cambiarla.

## ♦ ¿Cuándo debo cambiar el dispositivo?

Si la bolsa es de una pieza, la puedes cambiar cada 1-2 días, dependiendo de la molestia que puedas sentir en la piel de alrededor del estoma.

Si la bolsa es de dos piezas, la lámina la puedes cambiar cada 2-3 días, dependiendo también de las molestias que pudieras sentir. La bolsa la desencajarás de la lámina y la cambiarás por una nueva cada día.

Cuando cambies sólo la bolsa, pasa una toallita húmeda por el estoma y encaja otra bolsa nueva. Cada vez que esté medio llena la bolsa, vacíala a través de la válvula de la parte inferior.

## Ten en cuenta

Si hay fugas, deberás cambiar la bolsa inmediatamente.

# Información para pacientes

## ♦ ¿Y cómo me organizo?



Casi igual que en el caso de los estomas digestivos:

1. Colócate en el lavabo, frente al espejo.
2. Prepara todo el material y coloca una bolsa de basura cerca.
3. Vacía el dispositivo antes de retirarlo.
4. El dispositivo retirado mételo en una bolsita de plástico, anúdala y tírala a la basura.
5. Para colocarte la bolsa nueva, ayúdate mirándote al espejo.

## ♦ Ojo

- Mide el diámetro del estoma periódicamente para recortarlo a la medida del mismo.
- Si tienes vello en el abdomen, córtalo una vez a la semana con tijeras o maquinilla eléctrica, no con cuchillas de afeitar.

## ♦ ¿Tengo restricciones alimentarias?

No exactamente.

Lo que aconsejamos es que evites los alimentos que dan olor a la orina, como son los espárragos, el ajo, el salmón, el queso o el alcohol.

Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de líquido al día para mantener la orina lo más diluida posible, e introducir en la alimentación diaria alimentos que previenen la infección de orina, como son los arándanos naturales o en zumo, las naranjas, los limones, la piña o el perejil.

## ♦ Y ante todo...

Debes saber que puedes contactar con tu estomaterapeuta para resolver cualquier duda o para comentarle aquello que te preocupa (ver teléfono de contacto al final de la guía).



GENERALITAT  
VALENCIANA

TOTS  
A UNA  
*veu*



DEPARTAMENT DE SALUT DE VALÈNCIA  
CLÍNIC-LA MALVA-ROSA

# Unidad Estomaterapia

Autoría: Alejandra López Callejón

Cargo: Enfermera experta en estomaterapia

Unidad: Ostomías

Fecha/Revisión: 15/03/2023

Edición: 1.0

Revisión: Manuel Ruescas. Adjunto enfermería.

**Contacto: Tfn corporativo 669.45.00.54, horario de lunes a viernes de 8:00 a 15:00 horas.**