CONSEJOS PARA EL PACIENTE ILEOSTOMIZADO Y FAMILIA

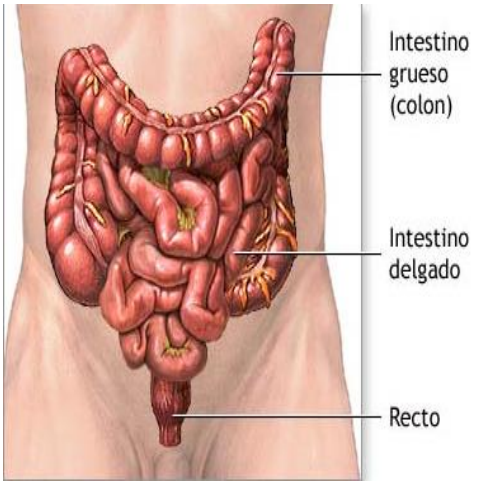
CLÍNICA
IMQ Zorrotzaurre
KLINIKA

2022

INTRODUCCIÓN

Esta guía le facilitarles una información sencilla y práctica sobre los principales cuidados y hábitos que debe seguir un paciente ostomizado.
Su objetivo es facilitar la adaptación a la nueva situación que se le plantea en los primeros meses después de la cirugía.
Los contenidos están resumidos sobre la necesidad de información que consideramos que puede tener una persona ostomizada en los primeros momentos, cuando recibe el alta hospitalaria.
La educación sanitaria ayuda a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas ostomizadas; y esta trata de enseñar sobre cómo debemos cuidar y vivir con un estoma.
Sus contenidos intentan responder a las preguntas y situaciones que puedan surgir en la vuelta a su hogar después de la intervención, y ayudarle a retomar su día a día de forma gradual y positiva.

ANATOMÍA DEL APARATO DIGESTIVO



Desde la boca hasta el ano, el tubo digestivo mide unos once metros de longitud. Su función consiste en preparar y absorber los alimentos para su aprovechamiento por el organismo:

- En el intestino delgado, los jugos digestivos transforman los alimentos en estado líquido para su absorción.
- Al intestino grueso llegan los alimentos que no han sido absorbidos y por tanto no van a ser empleados por el organismo, estos residuos se denominan heces.
- En este tramo se absorbe agua y sales minerales, hay secreción de moco de la pared del intestino para lubricar las heces y se produce la fermentación de las mismas dando lugar a los gases.
- En el recto se almacenan las heces y los gases, cuya salida es controlada voluntariamente por el esfínter anal.

UNA NUEVA SITUACIÓN

Usted ha pasado por una cirugía en la que se le ha realizado una ileostomía.

Su médico o enfermera le explicarán que:

Una ileostomía es la exteriorización del íleon a través de la pared abdominal. Permite la salida de heces.

El estoma es la parte del intestino que vemos en color rojo en el abdomen, de textura suave y húmeda. Carece de terminaciones nerviosas y sensibilidad.

Una persona ileostomizada no podrá controlar las heces como hasta ahora, por eso necesitará una bolsa que las recoja.

El volumen de la deposición en pacientes con ileostomía depende de que en la operación le hayan quitado o no parte del intestino delgado. Si esto no ha ocurrido, la cantidad de heces que se forman al día es aproximadamente de 500 ml. Si le han quitado parte del intestino delgado, el volumen de deposición puede ser un litro más.

Las heces tienen una consistencia semilíquida. Por la presencia de fermentos digestivos, estas heces son corrosivas para la piel.

La zona que rodea su estoma se llama piel periestomal y es fundamental cuidarla, mantenerla limpia y protegida del contacto con las heces para evitar posibles complicaciones.

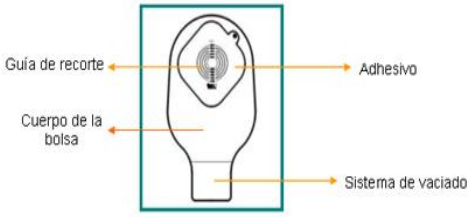
El tamaño de la ileostomía puede cambiar después de cierto tiempo de la intervención.

Una ileostomía vierte su contenido a intervalos frecuentes y en pequeñas cantidades durante las 24 horas del día. No obstante el volumen de la deposición aumenta después de las comidas, para cesar una o dos horas después.

Un ileostomizado no puede controlar el número de las deposiciones.

TIPOS DE BOLSA

Existen varios tipos, su enfermera le recomendará cuál deberá utilizar.



Bolsas de una pieza

DE UNA PIEZA: la lámina y bolsa están unidas. Cuando la bolsa se llena a la mitad de su capacidad se vacía su contenido en el inodoro.

Bolsas de dos piezas

DE DOS PIEZAS: la lámina y la bolsa están separadas. Primero se pega la lámina al abdomen y después la bolsa. La lámina se cambiará cada 2-3 días y la bolsa se vaciará cuando se encuentre a la mitad de su capacidad.

Una persona ileostomizada suele utilizar una bolsa abierta para poder vaciar su contenido en el inodoro.

CUIDADOS HIGIÉNICOS

HIGIENE CORPORAL

La ducha diaria puede realizarse con o sin bolsa. Si decide ducharse con la bolsa puesta, debe tapar el filtro con las pegatinas que vienen en la caja, ya que en caso contrario el filtro puede perder efectividad.

En pacientes que utilicen bolsas con lámina se recomienda que el día que tengan que cambiar la lámina que va sobre la piel, retiren todo el dispositivo y se duchen sin lámina ni bolsa, ya que durante el tiempo la piel periestomal se oxigena y regenera más fácilmente.

HIGIENE DEL ESTOMA Y CUIDADOS DE LA PIEL

La higiene y cuidados de su ileostomía forman parte de su aseo personal diario. No trate su ileostomía como si fuera una herida.

Para asegurar una buena calidad de vida es fundamental el buen cuidado del estoma y de la piel que lo rodea.

El cambio de bolsa es el momento para realizar una inspección del estoma y de la piel:

- La piel de alrededor del estoma debe estar íntegra, sin enrojecimientos ni heridas.
- El estoma debe tener un color rosado.
- Al realizar la higiene puede sangrar un poco ya que es un tejido muy vivo. Una pequeña cantidad de sangre es normal.

Para la limpieza del estoma y de la piel no se deben utilizar desinfectantes, alcohol, toallitas… ni otros productos que puedan ser irritantes. Utilice agua y jabón neutro aplicado con una esponja y aclare y seque con toalla o papel de celulosa.

Aproveche el momento de la ducha para retirar la bolsa y ducharse sin ella. Se ha de jabonar la piel periestomal, aclarar y al salir de la ducha, secar con celulosa y poner bolsa nueva.

Si observa que la piel está irritada consulte con el personal sanitario.

CAMBIO DE BOLSA

¿CUÁNDO SE DEBE CAMBIAR LA BOLSA?

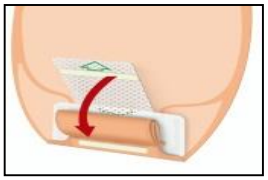
- Si la bolsa es de 1 pieza: se vaciará cuando se haya llenado a la mitad de su capacidad. Y se colocará bolsa nueva cada día.
- Si la bolsa es de 2 piezas:
  - La lámina adhesiva se cambiará cada 2 días aproximadamente. Y siempre que se detecte una fuga. Puede ser de ayuda hacer los cambios: lunes, miércoles y viernes por ejemplo.
  - La bolsa una vez por día y se vaciará cuando se haya llenado a la mitad de su capacidad.

¿COMO VACIAR LA BOLSA DEL ILEOSTOMA?

Abra la bolsa y exprima su contenido dentro del inodoro.

Limpie con papel de baño o toallitas la abertura inferior de la bolsa.

Cierre.



CAMBIO DEL DISPOSITIVO

Colocación de bolsas de una pieza:

1. Lave sus manos con agua y jabón
2. Retire la bolsa usada suavemente, de arriba abajo, evitando estirar la piel. Para desecharla: introduzca la bolsa en una bolsa de plástico, anúdela y tírela a la basura.
3. Limpie los restos de heces con papel de celulosa y lave la piel circundante y estoma con agua y jabón neutro y aclare.
4. Seque la piel y el estoma con una toalla de algodón con toques suaves, sin frotar. Es importante que la piel esté completamente seca para que la bolsa pegue bien.

5. Mida el diámetro del estoma.

   Antes de colocar la bolsa necesitamos medir el diámetro del estoma para poder ajustar el tamaño adecuado. Esto resulta fundamental para que la piel de alrededor del estoma no se irrite en contacto con las heces.

   Puede colocarse delante de un espejo para medir el estoma y colocarse la bolsa correctamente

   Si el estoma no es redondo, ha de medir el alto y ancho del mismo para recortar fielmente el disco. Para los estomas con forma redonda, existen bolsas pre-cortadas pero recuerde que con el tiempo el estoma tiende a reducir su tamaño por lo que es importante medirlo periódicamente

6. Recorte la lámina con unas tijeras al diámetro medido.

7. Retire el protector del adhesivo.

8. Ajuste la lámina pegándola de abajo a arriba.

9. Dé calor a la lámina con las manos para fijarla y tire ligeramente de la bolsa para comprobar su correcta sujeción.

Colocación de bolsas de dos pieza:

1. Lave sus manos con agua y jabón
2. Retire la bolsa que deseamos cambiar. Para desecharla: introduzca la bolsa en una bolsa de plástico, anúdela y tírela a la basura. Podemos retirar primero la bolsa y luego el disco o retirarlo todo a la vez. Despegar de una esquina de la parte superior e ir despegando poco a poco sin tirones.
3. Lave el estoma con agua templada y jabón neutro. Se puede utilizar una esponja suave y limpiar el estoma sin miedo, como una parte delicada del cuerpo pero sin ser una herida. Un ligero sangrado es normal por la gran vascularización de la mucosa del estoma.

4. Seque la piel y el estoma con una toalla de algodón con toques suaves, sin frotar. Es importante que la piel esté completamente seca para que la bolsa pegue bien.
5. Mida el diámetro del estoma.
6. Recorte la lámina con unas tijeras al diámetro medido.
7. Retire el protector del adhesivo.
8. Ajuste la lámina pegándola de abajo a arriba.
9. Dé calor a la lámina con las manos para fijarla y tire ligeramente de la bolsa para comprobar su correcta sujeción.

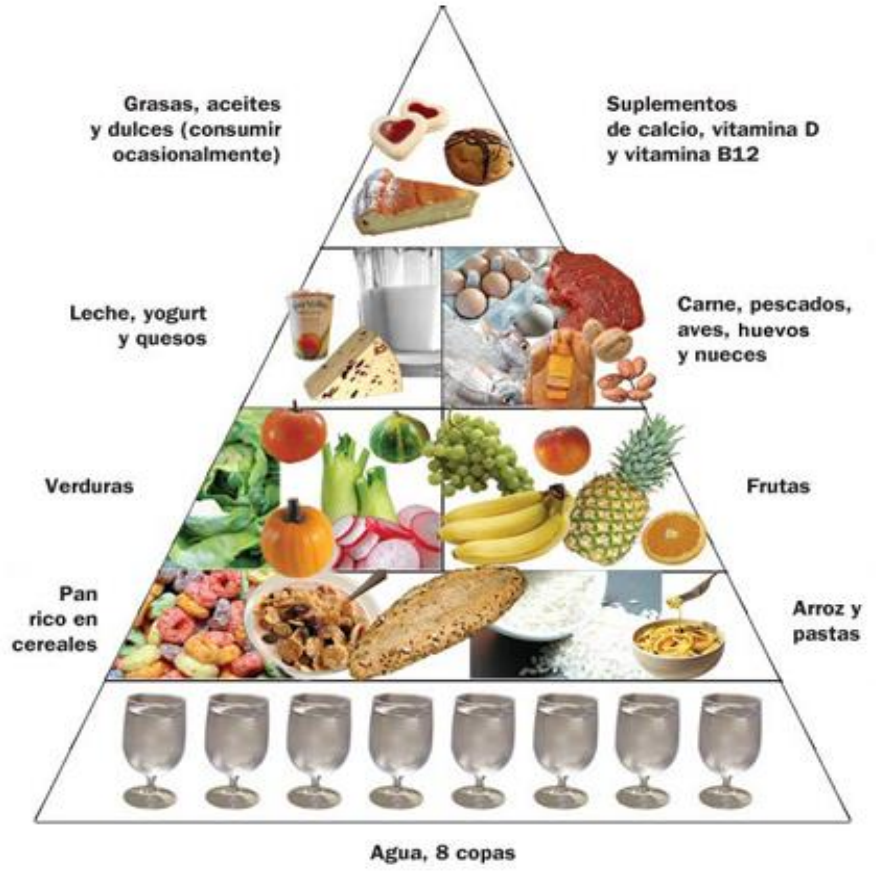
ALIMENTACIÓN

En las primeras semanas después de la intervención se recomienda una dieta baja en fibra, grasas y de cocción suave. Transcurridas unas semanas, su enfermera estomaterapeuta le indicará en consulta cómo se pueden introducir paulatinamente otro tipo de alimentos hasta llegar a una alimentación lo más normal posible.

En general una persona ostomizada podrá, con el tiempo, comer de todo, salvo que ya antes de la intervención tuviera alguna contraindicación (diabéticos, hipertensos, celíacos, alérgicos…)

RECOMENDACIONES GENERALES

Tome una dieta equilibrada



Esta pirámide representa la frecuencia de consumo de los principales grupos de alimentos. Así nos recomienda tomar esporádicamente dulces y grasas, por estar situadas en la porción más pequeñas de la cumbre.

- **El agua como base de la pirámide es fundamental.**
- **Beba abundantes líquidos**, alrededor de los 2 litros diarios fuera de las horas de las comidas (evitando la ingesta de bebidas gaseosas, alcohol…) puede tomar aquarius, infusiones, zumos…
- **Mastique lentamente los alimentos**, procurando hacerlo con la boca cerrada evitando tragar aire.
- **Intente comer siempre a la misma hora y sin prisas.**
- **Haga 5 comidas al día** de menor cantidad, evitando comidas y cenas copiosas.
- **Controle su peso** mensualmente y evite el sobrepeso.

EN RESUMEN

EVITE…	LE ACONSEJAMOS…
Comidas copiosas. (El primer mes tras la intervención introduciremos los alimentos de forma gradual)	5 comidas al día de menor cantidad (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena).
Salsas, rebozados, fritos	Alimentos a la plancha, al horno, hervidos, al vapor o guisados con poca grasa
Beber mientras come	Beber al menos 2 litros de agua al día (fuera de las comidas). Masticar lentamente con la boca cerrada, para evitar tragar aire.
Tumbarse después de comer	Reposar sentado después de las principales comidas
Cambios de peso bruscos	Ejercicio leve (caminar)
La fibra (en las primeras semanas) **Verduras de fibra larga (acelgas, espinacas, apio, cardo…)**	Las primeras semanas mejor **licuada** Cortar a 1cm antes de cocinarlas. Las fibras pueden enrollarse y obstruir el estoma.
Frutas con semillas o huesos pequeños: Pueden lesionar el estoma al salir.	

EN CASO DE…

- **DIARREAS**: Coma yogur, manzana asadas o rayadas, arroz hervido, carnes o pescados no grasos a la plancha. Aumente la ingesta de agua sin gas e infusiones sin azúcar de forma continuada y en pequeñas cantidades. El café y el alcohol pueden provocar diarreas. El té es astringente. No tomar anti diarreicos sin prescripción facultativa. Es recomendable tener alguna bolsa abierta para casos de diarrea.
- **ESTREÑIMIENTO**: además de su dieta habitual, incremente la ingesta de líquidos, frutas (naranjas, kiwis, ciruelas), verduras, frutos secos y pan integral. Haga ejercicio leve, como caminar.
- **FLATULENCIAS:** los dispositivos modernos cuentan con filtros y materiales plásticos que neutralizan los olores. Debe saber que algunos alimentos aumentan los gases y el mal olor de las heces (legumbres, bebidas carbónicas, coliflor, coles, huevos, espárragos…) y otros los neutralizan (yogur, cuajada, perejil, mantequilla…). Como consejos generales: masticar muy bien los alimentos con la boca cerrada, no comer chicle, no tomar bebidas carbonatadas, saber que el tabaco también aumenta las flatulencias.

Si alguna de estas alteraciones persisten consulte con su médico.

MEDICACIÓN

Las personas ileostomizadas pueden sufrir problemas de absorción de medicamentos. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Los medicamentos líquidos se absorben mejor que los sólidos
- Algunos fármacos pueden alterar el olor y el color de las heces.
- Algunos medicamentos pueden provocar diarrea.
- No tome laxantes si no es bajo prescripción médica
- Recuerde a su médico que tiene una ileostomía cuando le prescriba un medicamento.

¿QUÉ DEBO OBSERVAR?

Si el estoma toma una coloración grisácea
Dolor abdominal, fiebre o hinchazón.
Sangrado severo del estoma.
Diarrea incontrolable

ANTE CUALQUIERA DE ESTOS SIGNOS, ACUDA A SU MÉDICO O ENFERMERA DE REFERENCIA.

RECOMENDACIONES PARA LA VIDA DIARIA

TRATE DE VOLVER LO ANTES POSIBLE A SU VIDA HABITUAL

Le recomendamos que se haga cargo de sus propios cuidados, comparta sus sentimientos y vuelva a hacer su vida habitual.

COMO VESTIRSE

Puede seguir vistiéndose como lo hacía antes de la intervención:

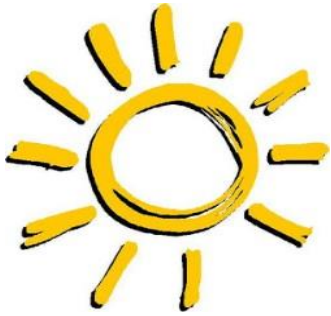
- Evite las prendas que compriman el estoma.
- Se pueden llevar medias y faja (nunca perforar la faja para sacar fuera el estoma)
- Si el estoma queda en la línea del cinturón se puede sustituir éste por tirantes. Si no es el caso y el cinturón no se aprieta en exceso se puede seguir utilizando.
- Para las mujeres se recomiendan trajes de baño floreados, drapeados o con figuras geométricas.
- Para los hombres bóxer con cintura más alta.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

- No realice esfuerzos abdominales: sobre todo los primeros meses tras la intervención (usar la aspiradora, cargar bolsas, levantar objetos pesados, empujar un carrito de supermercado…)
- Evite el sobrepeso.
- La práctica de ejercicio leve es muy recomendable: camine a diario!
- La práctica del deporte no está contraindicada, salvo en deportes de contacto (boxeo)

- Puede bañarse en la playa y la piscina con la bolsa puesta (y cubriendo el filtro colocando encima las pegatinas que vienen en el interior de la caja) incluso usando una bolsa de menor tamaño u otro dispositivo que le recomiende su enfermera.

VIAJES



- Si antes de la operación le gustaba viajar, no deje de hacerlo ahora.
- Lleve siempre material de recambio consigo.
- Si viaja en avión, lleve sus productos en el equipaje de mano (excepto las tijeras)
- Lleve anotado el nombre y la referencia del producto que usa para casos de necesidad, y lleve el doble del material que utilice normalmente.

- Un cambio en el agua puede causar alteraciones en el ritmo intestinal: beba sólo agua embotellada.
- Tenga especial precaución con: agua del grifo y hielo en las bebidas, limpieza de los dientes con agua del grifo, vegetales crudos y frutas que no haya pelado usted mismo, ensaladas, mariscos, helados y mahonesas, alimentos expuestos largo tiempo, carnes y pescados que no estén recién cocinados.
- Si viaja en verano, no deje sus bolsas y accesorios expuestos al sol y/o calor. Puede utilizar una bolsa de congelados para transportarlas.

QUIMIOTERAPIA Y RADIOTERAPIA

Puede ser que debido a su enfermedad necesite un tratamiento de radio o quimioterapia.

- Procure beber abundante líquido
- Evite fumar, puede reducir el efecto de su tratamiento. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte con su médico o enfermera.
- Puede notar sabor metalizado en los alimentos.
- Consulte sobre su alimentación durante el tratamiento (aparición de nauseas, vómitos, pérdida del apetito…) y la posibilidad de contrarrestarlo con medicación o suplementos nutricionales.

- El estoma puede cambiar durante el tratamiento y la piel periostomal puede alterarse al cambiar su PH, si aparecen lesiones consulte con la enfermera.
- Puede aparecer diarrea o estreñimiento.

VUELTA AL TRABAJO

En cuanto su recuperación se lo permita la incorporación al puesto de trabajo forma parte de su incorporación a la vida diaria, procure:

- Tomar un aporte extra de líquidos
- Llevar consigo un “kit” con todo el material necesario.
- Comer con regularidad
- Puede utilizar faja si se trata de un trabajo “pesado”

ACTIVIDAD SEXUAL

La capacidad de enfrentarse y adaptarse a la nueva situación es fundamental para recuperar la actividad sexual de la pareja. La actividad sexual es una de nuestras funciones más normales y un estoma no debe resultar un impedimento.

En mujeres ostomizadas y en edad gestacional, es importante aclara que el estoma no interfiere ni en el embarazo ni en el parto.

Comparta sus sentimientos y necesidades con su pareja, demuestre que le aprecia y exprese sus dudas e inquietudes abiertamente con ella.

En ocasiones pueden aparecer problemas en las relaciones sexuales: dolor, disminución del interés por el sexo… estos problemas suelen ser temporales, comparta estas dificultades con su pareja y no se preocupen excesivamente. Los hombres pueden experimentar dificultades en la erección y eyaculación.

Recuerde que su pareja no puede leer sus pensamientos, así que haga preguntas y hable abiertamente de sus necesidades y deseos.

SEGUIMIENTO Y CONTROL

¿Qué es una enfermera estomaterapeuta?

Es un profesional de la salud cualificado para prestar los cuidados de las personas con un estoma. Su función es enseñarle el manejo de su estoma, recomendarle las bolsas más adecuadas, cuidados de la piel, resolver todas sus dudas sobre su vida cotidiana. En definitiva es el profesional que de una manera continuada va seguirle en la consulta, de manera que la persona con un estoma sea lo más independiente posible.

Esta enfermera forma parte de un equipo y trabaja en estrecha colaboración con el equipo médico, habitualmente cirujanos colorrectales que le está tratando, y podrá detectar problemas que puedan requerir su valoración.

AL ALTA CLÍNICA:

- **Se le dará cita** con su enfermera estomaterapeuta para el **seguimiento y control** de su ostomía, la prevención de complicaciones, y el soporte que usted y su familia necesiten durante la totalidad del proceso.
- **El material de ostomía (bolsas, discos, accesorios, etc) está financiado por el SNS, sin embargo no será hasta la revisión en consulta cuando la enfermera le facilite los códigos nacionales.**
- **En periodo vacacional las revisiones se darán en función de la disponibilidad del profesional estomaterapeuta.**
- **A la consulta traiga siempre el material de ostomía necesario para un cambio**: disco y bolsa.

CONSULTA DE ESTOMATERAPIA EN LA CLÍNICA

AL ALTA CLÍNICA:
La primera cita, por regla general, se procura dar **a los 7 días** del alta hospitalaria.
Las siguientes revisiones serán acordadas con su profesional de ostomías**.**

LAURA HOJAS MARTÍNEZ
Estomaterapeuta
Consulta Planta 1. Letra O.
Consultas de Cirugía Gral.
IMQ Zorrotzaurre
Balets Olaeta, 4 , Bilbao
***Sólo miércoles por la tarde*.**

PEDIR CITA:
PREFERIBLEMENTE POR EMAIL:
lhojas@clinica.imq.es
O Llamando a CCEE:
944755000 Ext 3078

DATOS DE INTERÉS

Los pacientes y cuidadores han de saber que no están solos y que tienen a su disposición diferentes recursos que les permitirán adaptarse lo antes posible a su nueva situación. Algunos de ellos son:

argia
asociación de ostomizados de Bizkaia
Bizkaiko ostomizatuen elkartea

Webs de interés

SEDE (Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia)

www.estomaterapia.es/sede

FEDAO (Federación Española de Asociaciones de Ostomizados):

www.asociacióndeostomizados.com

Fundación Te cuidamos:

www.tecuidamos.org

DATOS DE INTERÉS

Los pacientes y cuidadores han de saber que no están solos y que tienen a su disposición diferentes recursos que les permitirán adaptarse lo antes posible a su nueva situación. Algunos de ellos son:

Webs de interés

SEDE (Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia)

www.estomaterapia.es/sede

Asociasiación Española de Coloproctología

www.aecp-es.org

FEDAO (Federación Española de Asociaciones de Ostomizados):

www.asociacióndeostomizados.com

Fundación Te cuidamos:

www.tecuidamos.org

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA AECP DE COLOPROCTOLOGÍA

SEE Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia

argia asociación de ostomizados de Bizkaia Bizkaiko ostomizatuen elkartea

CONSULTA DE ESTOMATERAPIA

CLÍNICA
IMQ Zorrotzaurre
KLINIKA