



Cuidados después de una
CIRUGIA COLO-RECTAL CON OSTOMIA

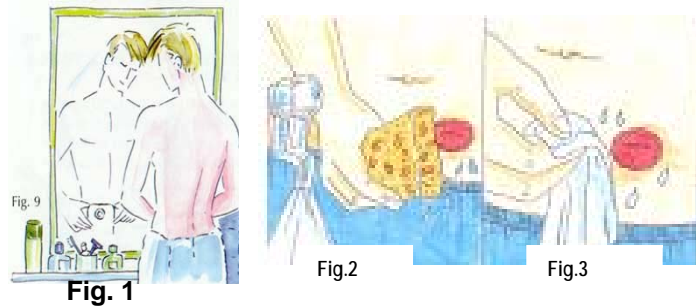
Queremos darle unos consejos, para que algunos de los cuidados que ha recibido durante su estancia en el hospital tengan una continuidad en su domicilio, hasta su próxima visita medica y/o estomaterapeuta.

Cuidados de la herida

- Puede ducharse a diario, si no le indican lo contrario, la herida puede mojarse. Si lleva puntos enjuáguese con cuidado y seque sin frotar, con pequeños toques o ayudándose de un secador con aire frío.
- Desinfecte la herida con povidona yodada (de venta en farmacias) No es necesario que la herida permanezca tapada.

Cuidados del estoma

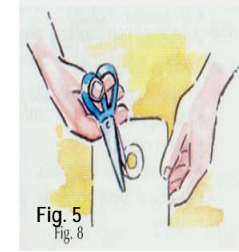
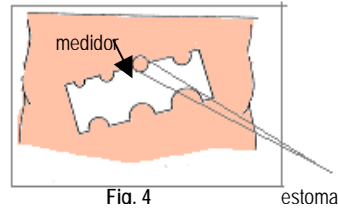
- Material necesario: Jabón neutro, Esponja suave, Pañuelos de papel, Una toalla de algodón, La bolsa del estoma nueva, La pinza si la bolsa es abierta, Una bolsa de plástico y papel para tirar la bolsa del estoma, y Tijeras.
- Lávese las manos antes y después de hacer la cura del estoma.
- Colóquese delante de un espejo (Fig. 1)
- Lave la piel alrededor del estoma con agua tibia y jabón neutro, hágalo con suavidad y sin frotar, ya que el estoma no tiene sensibilidad.(Fig.2) No utilizar productos agresivos como el alcohol, colonias o productos perfumados. (Fig 3)
- Si tiene vello alrededor del estoma no afeitarlo y no utilizar depilatorios, únicamente cortarlo con tijeras
- La mucosa alrededor del estoma al principio es normal que sangre un poco.



Colocación de la bolsa de colostomía:

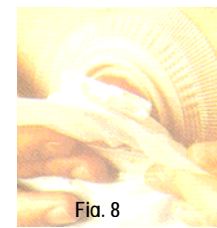
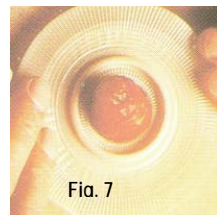
- Dispositivo de una pieza:
- Mida el estoma con la guía y recorte la base adhesiva al diámetro del estoma, para que quede lo mas ajustada posible. (Fig. 4 y Fig. 5)
 - Retire el dispositivo de arriba hacia abajo con suavidad, sujetando al mismo tiempo la piel con la otra mano (Fig. 6)
 - Limpie y seque la piel de alrededor del estoma.
 - Coloque la bolsa de abajo hacia arriba hasta que quede ajustada. Puede ayudarse con los dedos de la mano aplicando movimientos circulares de dentro hacia fuera,

evitando pliegues y arrugas, o bien presionando la lamina suavemente con la palma de la mano para activar el adhesivo con el calor de la mano. (Fig. 7)



Dispositivos de dos piezas

- Puede quitar primero la bolsa y después retirar la placa con suavidad o bien quitar todo junto como si fuera una sola pieza.
- Una vez limpia y seca la piel, coloque primero la placa retirando el papel adhesivo, centrándolo alrededor del estoma.
- A continuación coloque la bolsa ajustándola al aro de la placa, asegurándose que quede bien ajustada. Si utiliza bolsa abierta, no olvide de poner la pieza en el extremo.(Fig.8)
- Se puede duchar o bañar como prefiera, puede hacerlo con la bolsa puesta o sin ella recuerde que si lo hace sin la bolsa hágalo antes de las comidas y siempre con agua tibia.
- Para eliminar la bolsa usada, envuelva la bolsa en un papel e introdúzcalo en una bolsa de plástico, anúdela y tírelo a la basura, si utiliza una bolsa abierta, vacíela en el WC.
- Es importante colocar la bolsa en una posición adecuada a la actividad que tenga que realizar, si tiene que estar de pie o sentado coloque la bolsa en posición vertical, si por el contrario va a estar acostado es mejor colocarla inclinada



MEDICACION

- Debe seguir la medicación pautada por su médico.
- Si tiene dolor siga tomando los analgésicos (calmantes) que le han recetado. Recuerde que es mejor tomarlos a las horas prescritas, que esperar que aparezca el dolor fuerte.
- No tome ningún medicamento de libre consumo sin consultar a su médico.
- Algunos medicamentos producen estreñimiento: hierro, analgésicos, antidepresivos, sedantes, anti-parkinsonianos.

DIETA

- Puede comer de todo sin que existan grandes restricciones.
- La dieta debe ser variada y equilibrada. Coma los alimentos que siempre le han gustado.
- Mantenga un horario regular de comidas.
- Coma despacio y mastique bien los alimentos.
- Evite comidas copiosas, los alimentos fritos, rebozados y guisos muy condimentados,
- Debe beber entre un litro y medio y dos litros al día Evite las bebidas con gas ya que su efecto es maloliente y desagradable.
- Es importante mantener su peso habitual sin adelgazar ni engordar, ya que altera el estoma
- Si tiene poca hambre coma pequeñas cantidades de lo que más le apetezca.

CARACTERÍSTICAS DE ALGUNOS ALIMENTOS	ALIMENTOS
Productores de gases	Judías, Espárragos, Setas, Guisantes, Garbanzos y bebidas con gas
Aumenta el olor de las heces y la orina.	Ajo, Cebolla Huevos, Especies, Pescado azul
Reductor los olores	Yogur, Cuajada, Requesón, Perejil masticado o añadido las comidas, Mantequilla.
Digestión de forma incompleta	Aceitunas, Apio, Setas, Espinacas, Frutos secos, Lechuga, Guisantes, Pepino, Palomitas, Piña, Zanahorias
En caso de estreñimiento	Verduras, Ensaladas, Frutas, Zumos, Pan, Cereales integrales, Frutos secos, Abundante agua.
En caso de diarrea	Pasta de arroz, Zanahoria, Pescado blanco a La plancha, zumo de limón, Manzana rallada, Leche de almendras.

EN GENERAL

- No reanude su trabajo hasta que el médico le dé el alta.
- No debe conducir hasta que se lo indique el médico
- Puede dar paseos y subir escaleras sin fatigarse.
- Limite las tareas que supongan un esfuerzo físico, y evite levantar pesos.
- Si va de viaje procure llevar un maletín personal preparado con lo que normalmente utiliza para el cambio de la bolsa
- Puede llevar la misma ropa de siempre, pero debe evitar cinturones o fajas que aprieten el estoma.

DEBE ACUDIR A SU MÉDICO EN CASO DE:

- Que la herida cambie de aspecto y aparezca: enrojecimiento, inflamación, calor, endurecimiento, dolor o posible exudado (supuración)
- Fiebre de más de 37'5º
- Nauseas, dolor aumentado o sensación de vientre hinchado.
- Estreñimiento de varios días

DEBE PONERSE EN CONTACTO CON SU ENFERMERA EN CASO DE:

- Irritación en la piel alrededor de su estoma.
- Si el estoma cambia de tamaño o de color.
- Si tiene problemas con los dispositivos (bolsas)
- Si nota cualquier cambio brusco en relación con su estoma.