

**AUTOMANEJO DE LA OSTOMÍA:  
CUIDADO DE LA OSTOMÍA**

**HOJA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE/FAMILIA**

**¿Qué es una ostomía?**

Una ostomía es una abertura quirúrgicamente construida desde la vejiga o los intestinos hasta el exterior del cuerpo. Ésta permite que la orina o las heces fecales sean redirigidas fuera del cuerpo a través de la estoma en el exterior del abdomen. La palabra “estoma” significa abertura. Aunque las estomas difieren en tamaño y forma, éstas tienen muchas características en común. A continuación se describen las características generales de las estomas.

*La estoma...*

- Siempre está roja... El rojo es un color saludable, ya que la estoma está llena de vasos sanguíneos, que se encuentran cerca de la superficie de la estoma.

---

- Siempre está húmeda... La estoma es una membrana mucosa (como el interior de la boca). Tiene su propia lubricación natural.

---

- Puede sangrar... El gran número de vasos sanguíneos en la superficie de la estoma pueden romperse y sangrar ligeramente cuando se cambian los aditamentos. Este sangramiento es similar al que ocurre cuando usted se hace una mordedura en el interior de la boca mientras come y no es una razón para preocuparse.

---

- No tiene sensibilidad... La estoma no tiene terminaciones nerviosas. De modo que al tocarse no se percibe ninguna sensación. La piel que rodea la estoma sí tiene sensación.

---

- Se puede “mover”... La peristalsis es el movimiento rítmico que ocurre de manera normal en los intestinos para mover el contenido de éstos. Aun cuando se haya hecho la estoma, este movimiento va a continuar ocurriendo. Usted verá la estoma expandirse y contraerse ante sus ojos.

---

- Puede variar en forma... No todas las estomas son redondas. Algunas estomas son ovaladas o irregulares. Es importante que la estoma sea medida horizontal y verticalmente. Los aditamentos deben ajustarse apropiadamente para proteger la piel que rodea la estoma.

---

- Puede “inflamarse”... Ocasionalmente, un virus o bloqueo puede provocar que la estoma se inflame. Es importante volver a tomar medidas cuando se inflama para asegurarse de que la abertura en los aditamentos sea la adecuada.

## **¿Cuáles son los cuidados diarios para mi ostomía?**

### *Cambio de bolsa:*

1. Limpie la estoma con una toallita húmeda tibia.
2. Enjuague la bolsa y vuelva a usarla o cambie la bolsa y reconéctela a el aditamento.

### *Cambio completo del aditamento:*

1. Retire el aditamento con suavidad.
2. Lave la estoma y la piel alrededor con una toallita humedecida en agua tibia. Si usa jabón, enjuague cuidadosamente.
3. Seque el área cuidadosamente.
4. Mantenga rasurada el área alrededor la estoma.
5. Contacte a su enfermera o su médico si nota cambios en la piel que rodea la estoma.
6. Mida la estoma para verificará si han ocurrido cambios en su tamaño. El hueco del aditamento debe ser del mismo tamaño que la estoma. Esto protege la piel alrededor de peladuras causadas por la orina o las heces.
7. Coloque el aditamento alrededor de la estoma para que la base de la estoma quede rodeada por la barrera protectora de la piel o saco. Sostenga con firmeza el aditamento en su lugar por unas segundos para que el calor selle la barrera a la piel alrededor de la estoma.
8. Reconecte la bolsa. Verifique que queda seguramente adherida.

## **¿Qué materiales necesito para mi estoma?**

Mantenga los siguientes materials juntos en un área. Inspeccione sus materiales con regularidad, y reordénelos con tiempo. Esto asegurará que siempre tenga todo lo necesario.

1. Toallitas o gazas 4X4 no esterilizadas
2. Jabón suave
3. Aditamentos
4. Solución para la piel – sólo si el sello es autoadhesivo
5. Una cinta de medir
6. Tijeras (para cortar el sello del tamaño exacto de la estoma)

## **¿Qué debo notificar a mi médico?**

Una estoma normal es rosada o roja, húmeda, puede sangrar a veces y no tiene sensibilidad. Llame a su médico si experimenta cualquiera de los siguientes:

1. Cambio inusual en la estoma o si se torna azul o negra.
2. La piel que rodea su estoma se torna roja, se inflama o se pela.
3. Sangramiento excesivo (nota sangre en el saco cada vez que cambia la bolsa) o sangramiento continuo en la unión de la estoma y la piel.
4. Retortijones que duren 2-3 horas o náuseas/vómitos
5. Emanación acuosa severa que dure por más de 5-6 horas (colostomía solamente)
6. Tiene una temperatura de sobre 100.5<sup>0</sup>F.