

## Cuidado del estoma: Conceptos básicos de una ostomía

---

### Rutina para el cuidado de la piel:

#### **Paso 1: Sacar**

- Use la toallita con loción limpiadora (Adhesive Remover Wipe) para sacar la barrera, los sellos y el adhesivo de alrededor de la piel

#### **Paso 2: Limpiar**

- Limpie la piel con jabón que no sea humectante ni con aceite, enjuague bien y seque con cuidado.

#### **Paso 3: Medir**

Mida el estoma en su base. Dibuje la línea del estoma en el papel de la barrera de la piel

#### **Paso 4:**

- Aplique la barrera protectora (Protective Barrier Wipe). Si la piel está irritada le arderá un poco.

#### **Paso 5: Aplicar**

- Cuando use el nuevo sistema de bolsa asegúrese de que selle bien alrededor del estoma.

---

### ¿Cómo evito tener problemas en la piel?

La piel periestomal (piel alrededor del estoma) debe lucir igual que la piel en cualquier parte del cuerpo. Un pequeño enrojecimiento suele ocurrir al sacar la barrera, pero rápido vuelve el tono normal de la piel.

- Utilice el tamaño apropiado de bolsas.
- Asegúrese de que la piel esté protegida por la barrera.
- Use los accesorios apropiados si necesita que la bolsa calce mejor.

---

### Sugerencias de la dieta para una ostomía:

Después de la cirugía (de 6 a 8 semanas), las personas que tienen una ostomía tienen que seguir una dieta de alimentos blandos que sea baja en grasa y en fibra. Después de estas 6 a 8 semanas, los pacientes empiezan a notar cómo los distintos alimentos afectan el funcionamiento de la ostomía.

Las personas que viven con una colostomía o una ileostomía tienen que seguir una dieta rica en fibra para que las heces tengan más volumen. Estas personas con frecuencia tratan de evitar los siguientes alimentos para sentirse más cómodos en su vida diaria.

### Alimentos y bebidas que pueden dar gases

Alcohol	Repollo	Leche
Frijoles	Coliflor	Frutos secos
Brócoli	Pepino	Arvejas
Col de Bruselas	Maíz	Gaseosas

### Alimentos que pueden producir olor

Espárragos	Col de Bruselas	Huevos
Frijoles horneados	Repollo	Pescado
Brócoli	Coliflor	Quesos Fuertes

---

## Cómo solucionar problemas comunes de la piel:

### Candidiasis (infección de hongos):

La causa es escape (goteo), sudor, antibióticos, clima caliente, la piel partida.

#### ¿Cómo se mejora?

- En cada cambio use el cuidado apropiado de la piel.
- Use el talco antifúngico (contra la infección de hongos) recetado.
- Talco de protección (Stomadhese Protective Powder) y sellado con toallitas de barrera protectora.

### Dermatitis alérgica o irritante:

Inflamación (enrojecimiento e hinchazón) de la piel periestomal por contacto con heces u orina.

Un sarpullido (rash) alérgico puede ser causado por contacto con ciertos materiales que molestan o ponen la piel sensible.

#### ¿Cómo se mejora?

- Si es un sarpullido alérgico deje de usar los productos que causan el problema.
- Si no es una reacción alérgica, vuelva a medir el estoma para tener la medida justa y apropiada.
- Use el talco adhesivo protector del estoma en las áreas que supuran y selle con las toallitas de barrera protectora.

---

## ¿Cómo puedo aprender más?

Usted también puede encontrar información en la Asociación Americana de Cirujanos de Colon (American Society of Colon & Rectal Surgeons, ASCRS por su sigla en inglés) en; <http://www.fascrs.org/patients/conditions/>

---

## ¿Tiene preguntas o comentarios para su doctor?