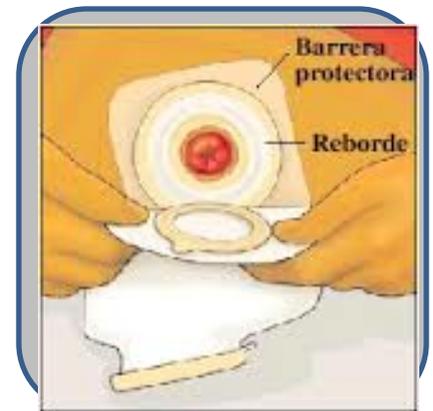
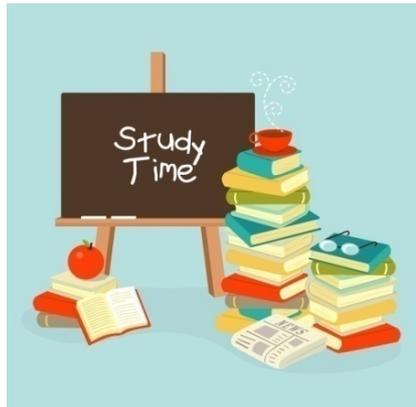


ESCUELA DE CUIDADORES



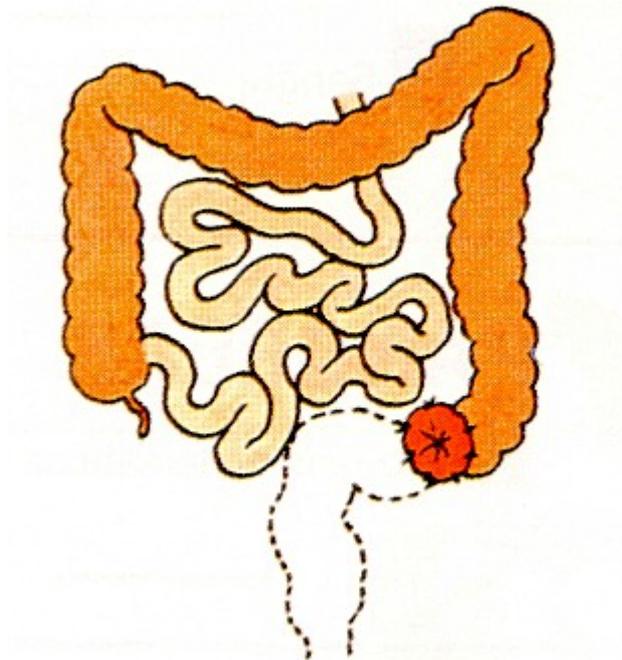
COLOSTOMIAS



TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

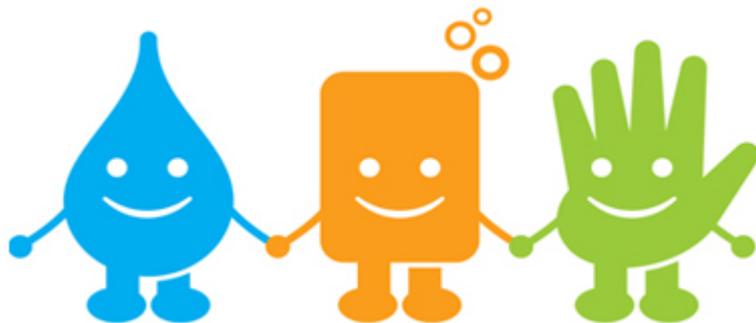
INTRODUCCIÓN

Una colostomía es la salida a través del abdomen de una porción del intestino para la eliminación de las heces.



CUIDADOS EN OSTOMÍAS

- Higiene del estoma con agua templada y jabón ph neutro.
- Vigilar el estado de la piel alrededor del estoma.
- Dieta variada e ingesta de líquidos.
- Cambio de bolsa siempre que sea necesario.



HIGIENE DEL ESTOMA

- No hará falta desnudar al paciente, destapar únicamente la zona donde se encuentra el estoma.
- Retirar la bolsa suavemente de arriba hacia abajo.
- Lavar el estoma y la piel con agua templada y jabón neutro.
- Al lavar no efectuar fricciones enérgicas.
- Secar con cuidado sin frotar.
- No debemos asustarnos si al frotar, el estoma sangra un poco. Si es así hacer una ligera presión en la zona, se debe utilizar el frío para cortar la hemorragia pero nunca hielo.



CUIDADO DE LA PIEL

- Vigilar coloración, inflamación y temperatura del estoma.
- El color del estoma debe ser entre un rojizo y rosáceo. 
- Mantener la piel que esta debajo de la bolsa limpia y seca en todo momento.
- No utilizar sustancias irritantes sobre el estoma, alcohol, colonia, etc.
- Al colocar dispositivo ajustar siempre al estoma para evitar complicaciones, pero sin oprimir.
- Si la velloosidad alrededor del estoma es abundante, no afeitarlo, no utilizar productos depilatorios, únicamente cortarla con tijeras.



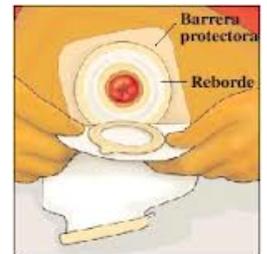
DIETA

- Evitar alimentos y bebidas que son gaseosos.
- Masticar correctamente los alimentos, así como tener una buena higiene bucal.
- Tomar las comidas a unas horas fijas y con calma.
- Evitar alimentos que produzcan fermentaciones (gases abundantes), como las legumbres, verduras en exceso, etc.
- Evitar el exceso de peso.
- Tomar entre 1,5 y 2 litros al día de líquidos.
- Los líquidos que bebemos se eliminan con la orina y por tanto el beber más o menos liquido no se corresponde con heces más o menos liquidas.



CAMBIO DISPOSITIVO

- Si se utiliza bolsa de 2 piezas, se cambiará el disco cuando se tenga sospecha de fuga o comience a desprenderse. Si el disco se mantiene en buenas condiciones, podemos mantenerlo 3 o 4 días pegado a la piel e ir cambiando la bolsa.
- Las bolsas si son cerradas se cambiarán todos los días o cuando el contenido supere la mitad de la capacidad.
- En las bolsas abiertas se vaciará la bolsa cuando se supere la mitad de la capacidad.
- En caso de utilizar dispositivos de 1 sola pieza se actuará de la misma forma según si la bolsa es cerrada o abierta.



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿Con que producto puedo lavar el estoma? **Siempre se lavará con agua templada y jabón de ph neutro, este puede ser el mismo con el que se lava el resto del cuerpo.**
- 2) ¿Debo frotar la piel? **Se lavará la zona del estoma con cuidado y sin frotar enérgicamente, de la misma manera que lavamos el resto del cuerpo.**
- 3) ¿Qué alimentos no son aconsejables? **Se debe tener una dieta variada, pero evitar en esta alimentos que produzcan olores fuertes y desagradables y que no favorezcan la digestión y eliminación de los alimentos.**
- 4) ¿Debo dejar la bolsa hasta que se llene? **No se debe dejar nunca que la bolsa supere su capacidad, un mayor peso puede favorecer que el disco adhesivo se despegue**

