

María Trinidad Fraga, Camila Parada

MANUAL PARA PACIENTES CON COLOSTOMÍA

Fundación GIST Chile



FUNDACIÓN

GIST Chile

Cánceres gastrointestinales

Publicado 2023 por Fundación GIST Chile
Fondo concursable PINNSA de Roche Chile

Escrito por:
María Trinidad Fraga Yoli, Enfermera
Camila Parada Rosales, Nutricionista

Ilustrado y diseñado por: Natalia Araya Illanes
Impreso por: Larrea Marca Digital

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción	3
Funcionamiento e importancia del sistema digestivo	4
¿Qué es una ostomía?	5
Período pre operatorio	7
Período post operatorio	10
Cuidados generales de una ostomía	12
Instalación del sistema de ostomía	18
Recomendaciones para solucionar fugas	23
Irrigaciones	24
Complicaciones médicas de una ostomía	27
Alimentación	29
Viajes	32
Intimidad	34
Reflexión final	38
Referencias	39

INTRODUCCIÓN

Vivir con una colostomía no es fácil, despertamos de una cirugía con cambios en nuestro cuerpo, cambios que significarán enfrentarnos a una forma completamente diferente de vivir.

Algunas veces serán cambios temporales y en otras, cambios definitivos. Sea cual sea la situación que nos toque vivir, la mejor manera de enfrentar estos cambios es estando informados para aceptar y hacernos cargo de esta nueva situación que nos toca vivir.

En mi caso, si bien yo había leído e investigado sobre el tema, desconocía muchos aspectos prácticos, que fui aprendiendo sola “en el camino”. No fue un camino fácil, y es por ello que, en Fundación GIST Chile hemos querido poner a disposición de todo el que lo necesite, este manual en el que esperamos aclarar dudas, entregarles “tips” y consejos que esperamos les ayuden a enfrentar esta nueva forma de vivir.

Espero que la información que les entregamos les sea útil. El manual fue preparado con mucho profesionalismo y cariño por Trinidad y Camila e ilustrado por Natalia, esperamos con él, hacerles más fácil el vivir con una colostomía, y en Fundación GIST Chile siempre estaremos para acompañarlos, apoyarlos y aclarar sus dudas.

Un gran abrazo
Piga Fernández Kaempffer
Presidenta Fundación GIST Chile

FUNCIONAMIENTO E IMPORTANCIA DEL SISTEMA DIGESTIVO

El sistema digestivo es un conjunto de órganos cuya función es procesar los alimentos con el fin de obtener nutrientes y minerales, que son necesarios para realizar diferentes funciones metabólicas. Para que esto sea posible, cada órgano realiza una o varias funciones específicas, dentro de las cuales destacaremos tres:

Boca

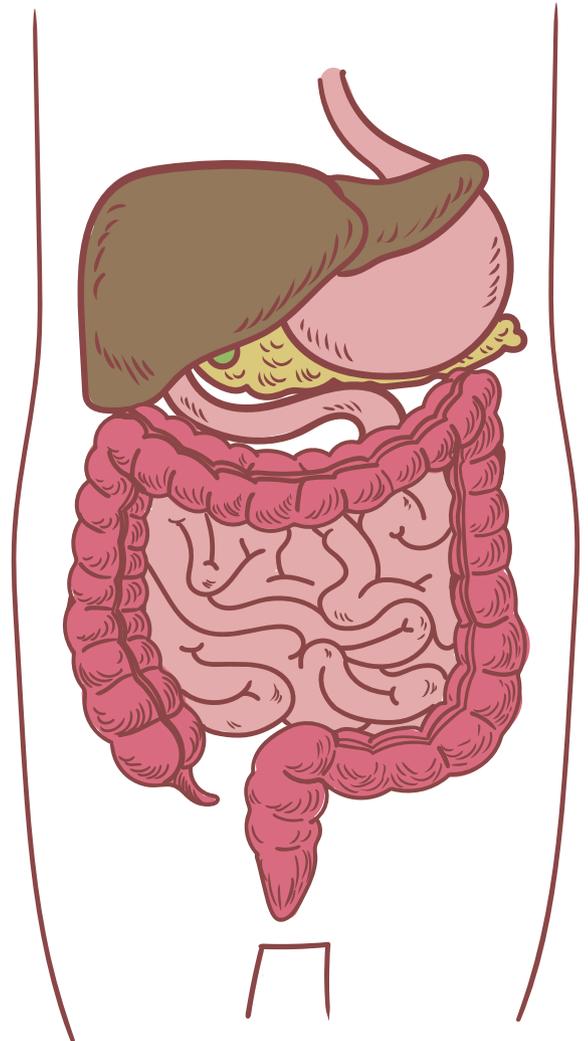
Este es el inicio del proceso de la digestión, cuando la persona mastica un alimento. Luego es transportado con ayuda de la saliva hacia el esófago continuando su recorrido por el organismo.

Intestino Delgado

Los músculos del intestino mezclan los alimentos con sustancias digestivas que provienen del estómago, páncreas e hígado. La mucosa del intestino delgado es muy especial, ya que permite absorber los nutrientes y el agua de los alimentos ingeridos.

Intestino Grueso

Ayuda a terminar de completar la absorción de agua, formando las heces, que luego se eliminarán por el ano o por una “colostomía”. Además, se absorben vitaminas y otras sustancias que son producidas por bacterias que habitan en la flora intestinal.



¿QUÉ ES UNA OSTOMÍA?

Es la creación a través de una cirugía de una abertura en el área abdominal que permite conectar un órgano interno, como el intestino, hasta la superficie de la piel. La piel que rodea el estoma se conoce como “piel periestomal”.



Los estomas sanos son de coloración roja, brillante y húmeda; la mucosa intestinal no tiene nervios sensitivos por lo que los estomas no duelen. En caso de sentir molestias o dolor; podría ser la piel periestomal, los músculos de la zona abdominal, el recto u otro órgano. La salida del contenido intestinal puede estar situada justo al medio del estoma o más cercano a uno de los bordes.

Un estoma no es una herida, por lo que no requiere de ser “curado”. Por lo tanto, no se utiliza suero fisiológico ni ningún tipo de antiséptico para limpiarlo, solo se utiliza agua común y jabón.

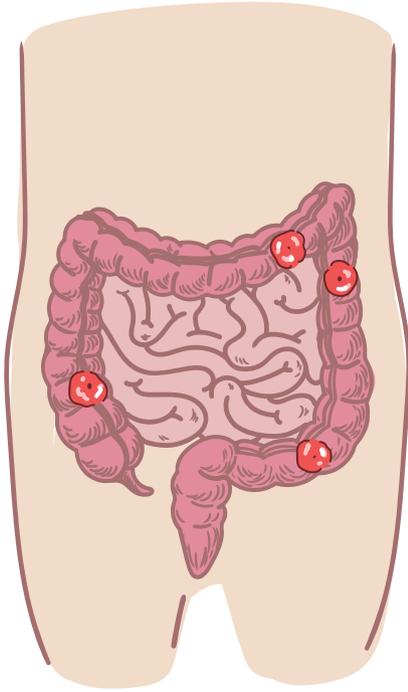
Según el problema médico que genere la necesidad de realizar una ostomía se puede realizar en diferentes partes del intestino. O también, se puede realizar una urostomía que deriva hacia el exterior el flujo de orina.

Mientras más avance el alimento por el intestino, su consistencia será más firme, por lo que podemos distinguir dos principales ostomías:

Una “ileostomía” es aquella que está conectada con el intestino delgado. La deposición es de consistencia líquida e irritante ya que contiene cantidades considerables de jugo gástrico proveniente desde el estómago. Esta sustancia ayuda a la digestión de las proteínas.

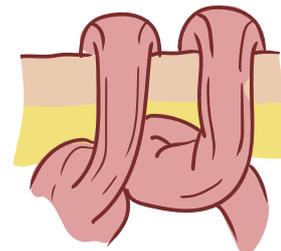
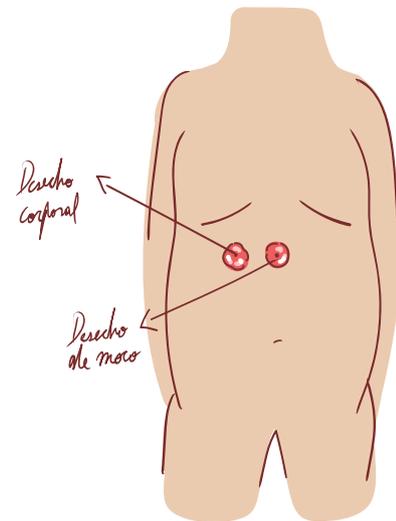
Una “colostomía” es aquella que está conectada el exterior con el intestino grueso, por lo que el material fecal tiene un menor contenido de agua y enzimas digestivas, por lo que es menos irritante para la piel en comparación a una ileostomía.

¿QUÉ ES UNA OSTOMÍA?



Las ostomías pueden ser temporales, es decir, que en el mediano o largo plazo (varios meses o años) pueden ser revertidas por un cirujano para que el intestino vuelva a funcionar de manera “normal” con eliminación de deposiciones por el ano o bien, pueden ser definitivas (para toda la vida).

Existen varios tipos de colostomías: Algunas personas pueden tener dos orificios de salida a la vez; “colostomía en asa” en la cual se exterioriza la parte del colon que está más cerca del estómago que expulsará deposiciones y una fístula, que está conectada al resto del intestino y que solo eliminará moco.



PERÍODO PRE OPERATORIO

Enfrentarse a una cirugía de esta naturaleza puede ser abrumador para Ud. y su familia. El objetivo de esta guía es ser un apoyo adicional a su equipo de salud para que se sientan acompañados en este proceso. Cada persona vive su proceso de manera diferente.

En el mundo existen aproximadamente 1,3 millones de personas que viven con una ostomía, desde recién nacidos hasta adultos mayores. Gran parte de ellos (al igual que las personas que no tienen una ostomía) logran realizar su vida de manera productiva y satisfactoria.

Su médico tratante, le indicará con anticipación qué tipo de ostomía es la que se espera realizar según su condición de salud y el problema que genera la necesidad de realizar este procedimiento. También, le dirá si el plan es que la ostomía sea temporal o definitiva.

Es posible que antes de la cirugía deba mantener una dieta ligera y de consistencia papilla-líquida y que su médico le indique realizarse procedimientos como enemas, a fin de dejar el intestino “limpio” de manera previa a la intervención quirúrgica.



PERÍODO PRE OPERATORIO

Una de las fases más relevantes para crear una ostomía es realizar de manera previa a la cirugía, el “marcaje del estoma” en la piel. Este procedimiento se realiza en un box de atención, por parte de un experto, con un lápiz de tinta indeleble y se va posicionando sobre la piel una bolsa de ostomía, con el objetivo de evaluar que la ubicación sea lo más cómoda y funcional posible para el usuario:

- La ubicación del estoma debe ser de fácil acceso para el usuario y terceros.
- Debe ser probada en diferentes posiciones (sentado, parado, de pie, etc).
- En lo posible, evitar ser realizada en zona de pliegues o prominencias óseas.

En casos de necesidad de realizar la ostomía de manera urgente (donde no existe la posibilidad de programar la cirugía y conversar de manera previa con su cirujano en relación con la ubicación), esta etapa se realiza en el pabellón al momento de la intervención quirúrgica.

Es relevante que Ud. esté en conocimiento que un pequeño porcentaje de cirugías programadas (en las cuales se realizó un marcaje del estoma previo) se pueden producir cambios en la ubicación del estoma anteriormente acordado, ya que a veces durante la cirugía se generan “hallazgos anatómicos o funcionales” que no estaban contemplados y es necesario modificar el lugar con el fin de asegurar un óptimo resultado de la creación de la ostomía.



PERÍODO PRE OPERATORIO

Por otro lado, es muy importante que conozca la normativa vigente en Chile en relación con la Ley de Deberes y Derechos de los pacientes (Ley N°20.584). Al momento de la redacción de esta guía (2022) se encuentra vigente lo siguiente

Exige tus derechos



<p>Tener información oportuna y comprensible de su estado de salud.</p>	<p>Recibir un trato digno, respetando su privacidad.</p>	<p>Ser llamado por su nombre y atendido con amabilidad.</p>	<p>Recibir una atención de salud de calidad y segura, según protocolos establecidos.</p>
<p>Ser informado de los costos de su atención de salud.</p>	<p>No ser grabado ni fotografiado con fines de difusión sin su permiso.</p>	<p>Que su información médica no se entregue a personas no relacionadas con su atención.</p>	<p>Aceptar o rechazar cualquier tratamiento y pedir el alta voluntaria.</p>
<p>Recibir visitas, compañía y asistencia espiritual.</p>	<p>Consultar o reclamar respecto de la atención de salud recibida.</p>	<p>A ser incluido en estudios de investigación científica sólo si lo autoriza.</p>	<p>Donde sea pertinente, se cuente con señalética y facilitadores en lengua originaria.</p>
<p>Que el personal de salud porte una identificación.</p>	<p>Inscribir el nacimiento de su hijo en el lugar de su residencia.</p>	<p>Que su médico le entregue un informe de la atención recibida durante su hospitalización.</p>	<p>Toda persona mayor de 60 años y/o con discapacidad tendrá derecho a Atención Preferente.</p>

y cumple tus deberes

<p>Entregar información veraz acerca de su enfermedad, identidad y dirección.</p>	<p>Conocer y cumplir el reglamento interno y resguardar su información médica.</p>	<p>Cuidar las instalaciones y equipamiento del recinto.</p>	<p>Informarse acerca de los horarios de atención y formas de pago.</p>	<p>Tratar respetuosamente al personal de salud.</p>	<p>Informarse acerca de los procedimientos de reclamo.</p>	<p>Dar prioridad a personas con derecho a Atención Preferente.</p>
---	--	---	--	---	--	--

TODA PERSONA PODRÁ RECLAMAR SUS DERECHOS ANTE EL CONSULTORIO, HOSPITAL, CLÍNICA O CENTRO MÉDICO PRIVADO QUE LO ATIENDE. SI LA RESPUESTA NO ES SATISFATORIA PODRÁ RECURRIR A LA SUPERINTENDENCIA DE SALUD. (Extracto de la Ley N°20.584 de Derechos y Deberes de los Pacientes).

PERÍODO POST OPERATORIO

Inmediatamente después de la cirugía lo llevarán a una “sala de observación” donde será monitoreado de manera frecuente por el equipo de salud. Estará allí hasta que esté estable para ser trasladado a la unidad donde quedará hospitalizado dependiendo de su condición de salud (sala básica, intermedio, UCI, entre otras).

Cuando Ud. despierte, es probable que se sienta mareado y confundido producto del uso de la anestesia. Puede sentir molestias en la garganta por el tubo que se utiliza durante la cirugía para que Ud. pueda respirar.



Posiblemente encuentre en su abdomen una bolsa de colostomía adherida a la ostomía: la bolsa podría estar inflada (como un pequeño globo), con líquidos o contenido pastoso o estar desinflada y sin contenido en su interior o bien, puede encontrarse con gases o apósitos transparentes (limpios o con manchas), adheridos a su piel, cubriendo el estoma o heridas. Además, puede que perciba olores a los que no estaba acostumbrado.

Es esperable que sienta dolor o molestias después de una cirugía; comuníquelo al equipo de enfermería y su médico tratante para que puedan ayudarle a estar más cómodo.

Lo normal es que la ostomía logre evacuar el contenido de desecho hacia la bolsa; esto en ocasiones puede demorar algunas horas/días ya que la mucosa del intestino y la piel se encontrarán inflamadas después de la intervención quirúrgica, dificultando inicialmente el paso de las deposiciones; este es uno de los parámetros que el equipo de enfermería y médico evaluará durante las revisiones periódicas.



PERÍODO POST OPERATORIO

El equipo de enfermería le enseñará durante la estadía hospitalaria el manejo práctico de su ostomía. En ocasiones, la estancia en el hospital es breve, por lo que es muy importante que Ud. y si es posible algún familiar, amigo y/o cuidador lean detalladamente y con anticipación, las siguientes secciones de esta guía, a fin de ayudar a disminuir el estrés y ansiedad antes y después de la cirugía.

El impacto emocional suele ser grande; es normal que aparezcan sentimientos de profunda tristeza, “no sentirse uno mismo”, tener miedo y en algunos casos, se puede mezclar con alegría por la esperanza de una vida mejor. Es importante que busque compañía en las personas que Ud. más quiere y en su equipo de salud.

Cada persona, cuerpo, cirugías y contexto social son diferentes, por lo que esto es una guía general; a medida que pase el tiempo Ud. irá encontrando su propia manera de cuidar de su ostomía de la forma que le resulte más cómodo y práctico.

Si es posible, muéstrole este manual a su equipo tratante para que en conjunto puedan adaptar las indicaciones a su caso particular, en caso de ser necesario.

Es muy importante que después de la cirugía siga al pie de la letra las indicaciones médicas y de enfermería que le serán entregadas, de las cuales destacaremos:

1. Seguir la pauta de alimentación indicada por su equipo tratante ¡Manténgase hidratado!
2. Tomar los medicamentos indicados por el médico de la manera que fueron indicados. No se automedique. Las terapias con plantas y flores también se consideran medicamentos (Por ejemplo, algunas plantas ayudan o dificultan la coagulación; o pueden aumentar la presión arterial).
3. No levantar peso luego de la cirugía y evitar realizar ejercicios abdominales durante los primeros meses postcirugía. Realice la actividad física que le indique su médico.
4. Si tiene inquietudes o dudas es relevante que se las comente oportunamente a su equipo tratante, con el fin de que puedan acompañarlo, explicarle lo que sucede y entregarle las indicaciones que correspondan.

CUIDADOS GENERALES DE UNA OSTOMÍA

ELECCIÓN DE UN SISTEMA

Actualmente en el mercado internacional y nacional, existen diferentes tipos de bolsas (en inglés “Pouch”, “Appliance” o “Bag”) con diferentes características; se sugiere que pruebe entre los diferentes modelos hasta dar con el o los que sean más cómodos para Ud. y su estilo de vida. Lea y siga las instrucciones de cada fabricante.

SISTEMA DE UNA PIEZA

La bolsa y la placa están unidas. Esta última puede estar fabricada con el adhesivo incluido en ella (se debe retirar una película protectora antes de instalarla) o venir sin él (puede ser útil en pacientes con alergias a adhesivos).

Comparativamente, su estructura es compacta y flexible, por lo que puede ser útil por ejemplo, en ocasiones en que se desee utilizar vestimentas ajustadas al cuerpo o realizar algunas actividades cotidianas o deportivas (usar un traje de baño, tener relaciones sexuales, entre otros).

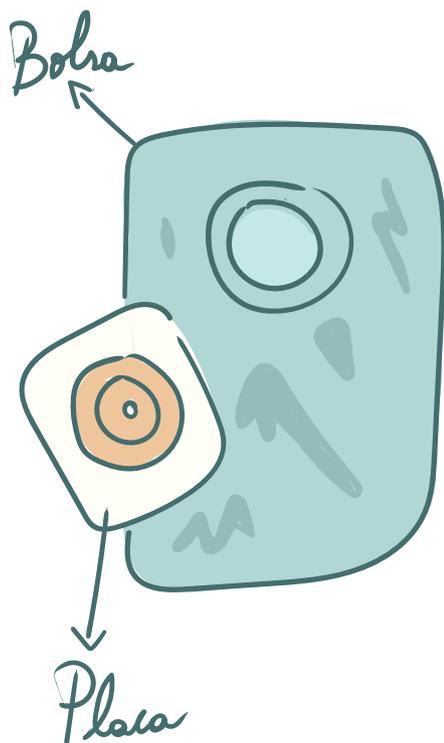
Son útiles en personas con sobrepeso ya que son flexibles y moldeables.

Suelen ser más económicas comparativamente al sistema de dos piezas.

Para eliminar los desechos de la bolsa tienen un “clip” (bolsas adaptadas para colostomías) o una válvula (bolsas para ileostomías o urostomías). También existen modelos que son completamente herméticos y para eliminar las deposiciones hay que desacoplar la bolsa.



CUIDADOS GENERALES DE UNA OSTOMÍA



SISTEMAS DE DOS PIEZAS

La bolsa y la placa están separadas y se unen firmemente por un sistema de fijación (en general un anillo rígido o espuma blanda). En este caso, la placa también puede traer o no el adhesivo.

Comparativamente podría ser más sencilla de instalar en comparación a un sistema de una pieza, ya que se puede adherir la placa a la piel, con visualización directa del estoma.

Su estructura es más robusta, por lo que algunas personas refieren que sienten el estoma “más protegido” de los roces y/o eventuales golpes (Por ejemplo, un músico que deba apoyar un instrumento en su abdomen).

Las diferentes empresas que venden este tipo de insumos, suelen tener asesorías personalizadas para los usuarios, en caso de que lo requieran.

Tip:

Es de suma importancia realizar un correcto lavado de las bolsas en caso de que las reutilices. Si el usuario es una persona con problemas de olfato (suele ocurrir en pacientes adultos mayores), se recomienda que otra persona colabore para asegurarse que la bolsa a utilizar esté indemne y bien limpia.

CUIDADOS GENERALES DE UNA OSTOMÍA

PRODUCTOS PARA LA PIEL PERIESTOMAL

El cuidado de la piel que rodea el estoma es esencial para que Ud. se mantenga cómodo/a con su ostomía, por lo que debe velar por mantenerla en las mejores condiciones posibles. No es necesario contar con cada uno de los ítems que se describen aquí; es una explicación de lo que existe actualmente en el mercado.

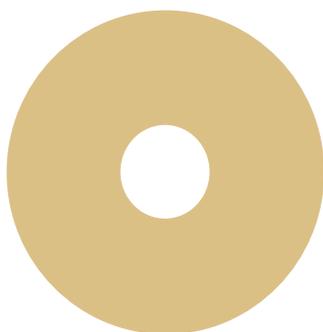


Lo importante no es tener una gran variedad de productos, si no que, tener los indicados y necesarios para su caso particular. Los productos de ostomías suelen tener un alto valor económico. En ocasiones, los insumos son entregados de manera gratuita o a menor costo, por las instituciones de salud previsual. También, algunas empresas ofrecen facilidades para su adquisición.

Es recomendable realizar un “test de parche” antes de probar un producto nuevo, ya que algunas personas podrían presentar sensibilidad y/o alergia a algún componente. Para realizarlo debe aplicar una pequeña cantidad del producto a testear en una zona del abdomen - alejada del estoma- y dejarla cubierta con una gasa por 48 horas; al retirar debe observar en qué condiciones está su piel: si está enrojecida o siente molestias y / o dolor puede ser indicio de una reacción desfavorable a ese insumo en particular, por lo que no se sugiere continuar con su uso, en el caso que Ud. haya seguido las indicaciones de uso del fabricante del producto.

CUIDADOS GENERALES DE UNA OSTOMÍA

ALGUNOS DE LOS INSUMOS QUE SE ENCUENTRAN ACTUALMENTE EN EL MERCADO PARA CUIDAR LA PIEL PERIESTOMAL:

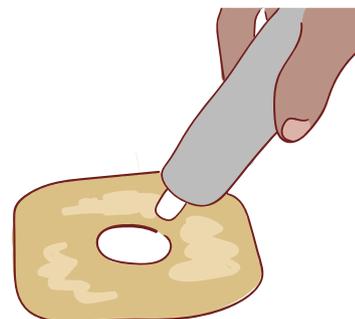


Anillos: Es un dispositivo moldeable que ayuda a mejorar el sellado entre el estoma y la piel periestomal. Existen del tipo plano y convexos. Útil para abdomen con pliegues o cavidades.

Para instalarlo de manera más sencilla se sugiere adherir el anillo a la placa, moldearlo y luego pegar ambos a la piel.

Pastas: Es similar a una masa, sirve para rellenar cavidades y nivelar zonas irregulares. Se debe utilizar la menor cantidad posible ya que puede dificultar la adherencia de la placa a la piel. ¡Es un sellador, no un adhesivo!

Se suele recomendar aplicar sobre un protector cutáneo. Espere a que la pasta se seque ligeramente antes de adherir la placa a la piel.



Polvos para estomas: Útiles cuando la piel periestomal está húmeda por irritación ya que son absorbentes.

¡El hecho de usar mayor cantidad de polvo no generará necesariamente una mejora en las condiciones de la piel, ya que podría disminuir la adherencia de la placa y aumentar las fugas!

Utilice capas delgadas, retirando los excesos de polvo.

CUIDADOS GENERALES DE UNA OSTOMÍA

Protector/barrera cutánea: Es un elemento de vital importancia para ayudar a sanar la piel que está en contacto con la placa y/o bolsa y las deposiciones u orina. Algunas placas traen incluido un protector cutáneo. Recuerde informar de manera continua a su equipo tratante si pesquisa que algo no está “normal” en su estoma/piel.

Puede ser muy útil en personas con piel delicada, como los adultos mayores o personas con diabetes.

Es altamente recomendable contar con disponibilidad de algún producto de este tipo para iniciar su uso inmediatamente Ud. detecte alteraciones en la piel.



Removedores de adhesivo: Pueden facilitar el retiro de la placa y otros accesorios utilizados. La presentación de venta es en spray y sachets. Son útiles cuando la piel periestomal se encuentra irritada.

Procure que seque bien el excedente del removedor antes de instalar el nuevo sistema de ostomía a la piel, ya que suelen tener textura oleosa que podría dificultar la adherencia de la placa.

CUIDADOS GENERALES DE UNA OSTOMÍA

Desodorizantes: Los sistemas de ostomías están fabricados con materiales que bloquean los olores. A priori, si la placa y la bolsa están correctamente instaladas y en buenas condiciones, no suelen existir escapes de olores perceptibles por otras personas.

Algunos sistemas de ostomía, incluyen una “válvula” para eliminar los gases (disminuyendo el tamaño de la bolsa).

Existen en el mercado gotas para desodorizar el contenido de la bolsa en el momento previo de realizar un cambio de sistema y también agentes desodorizantes para mantener dentro de la bolsa durante el uso, en el caso que lo considere necesario para sentirse más cómodo.



En el caso de las deposiciones líquidas, hay bolitas que se gelifican para disminuir los olores, solidificar el contenido y disminuir la cantidad de gas en la bolsa.

Recuerde que todos los seres humanos eliminamos gases, independiente de si tenemos una ostomía; a veces con mal olor, y en situaciones poco favorables.

INSTALACIÓN DEL SISTEMA DE OSTOMÍA

En la medida que las circunstancias lo permitan, el cambio de sistema de ostomía se debe realizar en un lugar limpio, confortable y cómodo. Es importante que realice un cambio o vaciamiento de la bolsa cuando el contenido esté como máximo a dos tercios de su capacidad.

Para algunas personas realizar el cambio de bolsa antes de desayunar suele ser una opción práctica ya que disminuye la posibilidad de eliminar deposiciones u orina mientras cambia el sistema y puede realizar la limpieza del estoma durante la ducha matutina.

Es recomendable que tenga una caja plástica con todos los insumos necesarios para realizar algunos cambios de sistema (Ayudará a que no deambule buscando las cosas y pueda ver fácilmente si le falta algún insumo).

Si cuenta con insumos de reserva, se sugiere mantenerlos fuera del baño, ya que deben ser almacenados en un lugar fresco y seco. Idealmente en su envase original o en una caja plástica limpia y con tapa.



Imagen de "United Ostomy Assosiations of America"

INSTALACIÓN DEL SISTEMA DE OSTOMÍA

MATERIALES SUGERIDOS EN UNA CAJA Y/O EN UN BOLSO PARA REALIZAR CAMBIO DEL SISTEMA DE OSTOMÍA Y/O BOLSA

1. Sistema de ostomía (de una pieza, de dos piezas, un plug)
2. Medidor de estoma
3. Lápiz (idealmente un plumón indeleble)
4. Tijera para colostomía
5. Bolsas plásticas o de papel (para eliminar las placas y bolsas)
6. Gasas (para evitar fugas mientras realiza el procedimiento y para eliminar restos rebeldes de adhesivos y secar la piel cercana al estoma)
7. Protector cutáneo y/o removedor de adhesivos médicos
8. Espejo (idealmente con algún grado de amplificación de imagen)
9. Papel higiénico
10. Acceso a agua templada (o agua embotellada si es un lugar sin acceso a ella)

En general no es necesario realizar cambios de bolsa no planificados, pero Ud. puede que se sienta más seguro si lleva consigo una cantidad mínima de insumos en caso de necesitarlos.

En caso de tener una cirugía o procedimiento programado y ya tener una ostomía, se sugiere llevar sus insumos al hospital ya que existe la posibilidad de que los insumos disponibles no sean los mismos y tal vez no le resulten tan cómodos como los que utiliza habitualmente.



INSTALACIÓN DEL SISTEMA DE OSTOMÍA

PASO A PASO DE UN CAMBIO DE SISTEMA DE OSTOMÍA

PRIMER PASO: Retirar el sistema que tiene adherido y limpiar la piel

¡Es de suma importancia realizarlo de manera gentil y cuidadosa!

En el caso de que sea posible (por las características del dispositivo en uso), se aconseja eliminar el contenido fecal o urinario antes de retirar el sistema de ostomía, abriendo la válvula o el clip.

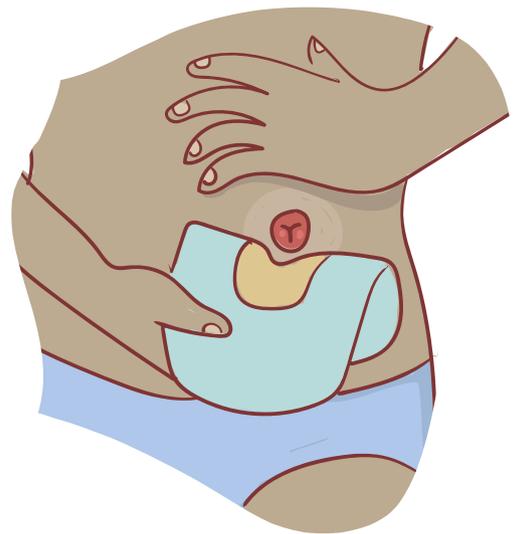
Utilice sus dedos de manera suave para retirar la placa; no la retire de un tirón, se recomienda realizarlo de arriba hacia abajo (siguiendo la dirección natural de los vellos).

Puede utilizar un removedor de adhesivo o agua tibia en el lavatorio o en la ducha o tina (no entrará agua en la ostomía). Algunos adhesivos suelen salir de manera más fácil utilizando una gasa.

En el caso de que queden restos de adhesivos de la placa que no sean fáciles de retirar, ¡no refriegue bruscamente! puede dejar ese resto ahí y retirarlo en una próxima ocasión.

Puede limpiar la piel periestomal con agua templada y un jabón suave (sin perfumes, aceites ni aditivos) o soluciones creadas especialmente para la limpieza de la piel periestomal. Procure enjuagar los restos de jabón de manera completa.

Eventualmente durante la limpieza puede ocurrir un ligero sangramiento ya que la mucosa intestinal está muy irrigada por vasos sanguíneos; unas cuantas gotas no es un motivo de preocupación; realice una presión ligera pero constante en la zona sangrante durante algunos minutos. En caso de tener un sangramiento profuso es importante que siga las indicaciones entregadas por su médico tratante ante este tipo de situaciones.



INSTALACIÓN DEL SISTEMA DE OSTOMÍA

Los sistemas de ostomía no están diseñados para ser eliminados en el inodoro, por lo que es importante que cuente con bolsas de basura para eliminar el sistema que esté retirando, en los desechos domésticos comunes.

Para secar la piel del estoma puede utilizar gasa o una toalla pequeña limpia, se debe realizar con pequeños toques. No utilice un secador de pelo ya que existe el inminente riesgo de sufrir una quemadura (Recuerde que el estoma no tiene nervios sensitivos).

En caso de existir vellos largos que dificulten la adhesión correcta de la placa o dolor al momento de retirarla, se sugiere realizar recorte con precaución, con tijeras o una máquina eléctrica y no con cuchillas, por el riesgo de lesionar la piel o generar una infección.

Las bolsas en el sistema de dos piezas pueden ser reutilizadas varias veces siempre y cuando, estén indemnes y sin filtraciones. Algunas personas suelen tener 3 o 4 bolsas en uso al mismo tiempo (una instalada, una en lavado, otra en secado, otra limpia y seca lista para cambio).

SEGUNDO PASO: Preparar el sistema de ostomía a utilizar



Antes de instalar la placa, asegúrese de realizar la medición correcta del estoma y recortar la placa en la medida que necesite en ese momento; los estomas demoran varios meses en alcanzar un tamaño estable, por lo que en el proceso post operatorio inmediato - mediato es requisito fundamental medir en cada instalación de un nuevo sistema para evitar fugas, daños a la piel o incluso, daños a la estructura del estoma.

Para medir el estoma, debe utilizar un dispositivo como el que se muestra en la imagen e introducir el estoma en el orificio que le parezca más similar al tamaño hasta que logre encontrar el que calce perfecto. Si es muy pequeño puede lesionar el estoma y si es muy grande, se van a generar fugas de contenido. ¡Tómese su tiempo!

INSTALACIÓN DEL SISTEMA DE OSTOMÍA



Una vez que su estoma esté estable en tamaño y Ud. se sienta con confianza en el manejo de su ostomía, podría no ser necesario medir de manera tan frecuente el tamaño del estoma.

Una vez que seleccionó el tamaño que debe utilizar, debe marcarlo con un lápiz en la placa que instalará y recortar la placa a ese tamaño. Es mejor cortar la placa de menos que de más, ya que puede seguir recortando hasta que quede bien, procure que los bordes queden uniformes y que sea la forma del estoma -No suelen ser perfectamente circulares-.

Consejo: Es más sencillo cortar la placa con este tipo de tijera. La puede encontrar en tiendas de insumos médicos como “tijera para colostomía” o tijera “Lister”.

TERCER PASO: Instalar el sistema de ostomía

En caso de que sea necesario, es el momento de aplicar protector cutáneo o barreras para evitar daños en la piel periestomal.

Posteriormente, debe adherir la placa a la piel; suele ser más sencillo realizarlo desde abajo del estoma hacia arriba, ya que es más fácil visualizar que la posición sea la correcta.

En el caso que sea una placa que incluya el adhesivo, retire la película transparente a medida que la va pegando a la piel, evitando generar burbujas de aire que podrían generar fugas. Es importante que realice presión durante algunos segundos para asegurar que la placa quede bien adherida.

En el caso que lo considere necesario, puede reforzar la adhesión con tela de papel porosa (evite utilizar telas oclusivas, como las de caucho, conocidas como “tela china” ya que no dejan respirar la piel).

También, algunas placas/bolsas son compatibles con el uso de cinturones especiales que podrían aumentar la sensación de seguridad de que el sistema no se desprenderá. Además, pueden ser útiles en ostomías que se retraen, en conjunto con una bolsa de tipo convexa.



RECOMENDACIONES PARA SOLUCIONAR FUGAS

1. Revise que la bolsa esté correctamente ajustada ¡La medición del estoma es esencial para evitar que la placa quedé más pequeña o más grande de lo necesario!
2. ¿Su piel periestomal está enrojecida? Las fugas generan gran irritación en la piel y generan un círculo vicioso de “presencia humedad-mala adherencia-fuga”.
3. Si requiere apoyo en la elección de placas o barreras cutáneas, consulte con su equipo de cabecera.
4. ¡Cuidado con los cambios en el peso o la composición corporal! Si una persona tiene sobrepeso se generan pliegues y arrugas en la piel que dificultan la adherencia de la placa.
5. Se recomienda ver en diferentes posiciones (de pie, acostado, agachado y sentado), con ayuda de un espejo, los lugares de aparición de pliegues para rellenarlos (puede ser con una pasta) y dejar la superficie plana para adherir la placa.
6. Si Ud. tiene piel flácida recuerde estirar y alisar la piel al momento de adherir el sistema de ostomía.
7. Verifique que el tipo de bolsa que está instalando sea el adecuado para las características de su ostomía. Asesórese con personas que tengan conocimientos acerca del tema.



Preparación adecuada de la piel periestomal:

- Intente no ingerir alimentos o líquidos en horario cercano programado al cambio de bolsa para evitar fugas mientras realiza el procedimiento.
- La piel debe estar seca; si realiza el procedimiento a sí mismo no utilice guantes para el procedimiento a fin de que pueda asegurarse que está sin humedad.
- Recorte los vellos largos.
- Mire bien lo que está haciendo! Utilice un espejo o la ayuda de otra persona.
- El uso excesivo de productos puede generar mayores gastos económicos y de tiempo para ser aplicados y no implicar necesariamente mayor comodidad ni efectividad para evitar fugas.
- ¡Vacíe la bolsa de manera oportuna!

IRRIGACIONES

Es un procedimiento que consiste en limpiar el intestino utilizando agua común y templada, que se administra mediante un tubo y un cono que se introduce en el estoma. El costo de las irrigaciones suele ser menor al manejo diario de un sistema completo de bolsas de manera diaria.

Debe tener la autorización de su médico antes de realizar irrigaciones ya que existen algunas situaciones de salud en las que no está recomendado este procedimiento (Por ejemplo, en el caso de concomitancia con tratamientos de quimioterapia, presencia de hernia periestomal, diverticulitis, entre otras)

En el caso de contar con el pase médico, no debe realizar una irrigación si está con diarrea.

Se puede realizar en ostomías del colon sigmoideo y descendente ya que las deposiciones tienen una consistencia que permite que si el procedimiento se realiza todos o cada ciertos días a la misma hora, la eliminación de contenido intestinal podría ceder casi por completo hasta por 48 horas, simplificando los cuidados del estoma y mejorando la calidad de vida. La frecuencia ideal de las irrigaciones varía entre personas.

Es importante que cuente con al menos una hora para realizar el procedimiento de manera tranquila, ya que la irrigación y el retorno posterior de la solución con el arrastre de las heces puede demorar entre 30 a 80 minutos aproximadamente.

En general, los materiales a utilizar son:

- Sistema de irrigación: Bolsa, tubo y punta cónica (cono de irrigación)
- Lubricante a base de agua
- Bolsa "o manga" para irrigación (que se adhiere al estoma)
- Cinturón acoplado a la placa
- Pinza para cerrar la manga
- Toalla pequeña limpia o toalla de papel
- Agua templada



IRRIGACIONES

1

Primero debe llenar la bolsa de irrigación con agua corriente templada (procure que el agua no esté ni caliente ni fría ya que podría generar lesiones).

La cantidad de agua a utilizar es variable entre cada persona. Es importante comenzar las irrigaciones con pequeñas cantidades de agua (250 ml) e ir aumentándolas de manera gradual hasta encontrar la cantidad idónea, utilizando siempre la mínima cantidad posible que sea efectiva.

2

Deje pasar agua desde la bolsa por el tubo hasta que salga un poco por la punta cónica, esto evitará que su intestino se llene con aire. Una vez que el tubo esté lleno de agua, cierre el tubo con el sistema incorporado.

3

Tome asiento en el inodoro o en una silla cercana y posicione la bolsa de manera que quede por encima de su hombro (puede instalar un gancho en el baño que utiliza regularmente o bien, si está en otro lugar, puede por ejemplo, llevar consigo un gancho de ropa robusto o, incluso el mástil de un pendón). Es importante no posicionar la bolsa muy elevada ya que podría generar una mayor presión del agua sobre la mucosa intestinal provocando calambres.



Tip:
Puedes lavar la manga después de irrigarse usando la ducha teléfono.



IRRIGACIONES

4

Lubrique la punta cónica del sistema e inserte de manera suave y sin forzar en el estoma, en la dirección natural del recorrido de su colon.

5

Abra lentamente el sistema de cierre del tubo para que comience a avanzar el agua hacia adentro del intestino de manera suave (Si va muy rápido, puede generar calambres). Si el agua no fluye correctamente o se sale por los lados, acomode suavemente la punta cónica.

6

Detenga la infusión en el caso de sentir calambres: tome aire profundamente varias veces y verifique la altura de la bolsa, la velocidad de infusión y temperatura del agua.

7

Una vez que ingrese la totalidad del agua a través del estoma, cierre el paso de este elemento hacia el tubo y aproximadamente 2 minutos después, retire la punta cónica de manera suave.

8

El agua instilada con las deposiciones comenzarán a salir en aproximadamente entre 5 a 10 minutos. En el caso de que la irrigación se realice con más de 500 cc se recomienda eliminar en el inodoro lo que vaya saliendo antes de cerrar la bolsa en espera de la salida del líquido restante.

9

Posteriormente puede quedarse sentado en el inodoro con la bolsa abierta (eliminando continuamente el contenido) o bien, puede deambular realizando alguna otra actividad procurando mantener la bolsa cerrada correctamente para evitar fugas.

10

Una vez finalizada la eliminación del contenido, retire la manga de irrigación, limpie e instale un nuevo sistema de ostomía.

COMPLICACIONES MÉDICAS DE UNA OSTOMÍA

Es de suma importancia la observación diaria y detallada del estado del estoma con el fin de generar un cuidado adecuado por parte del usuario, familia (en el caso que corresponda) y su equipo tratante, disminuyendo la posibilidad de generar daños y en el caso que ocurran, iniciar un tratamiento precoz que favorezca una rápida recuperación, con la menor cantidad de molestias y/o secuelas posibles.

Las complicaciones se pueden dividir en dos grandes grupos -para ser explicadas según su mayor frecuencia de presentación, pero pueden aparecer en cualquier momento- son las inmediatas (en el proceso post operatorio) o tardías (una vez pasado el proceso agudo del post operatorio).

Complicaciones inmediatas:

Necrosis: Es una urgencia que consiste en la aparición de tejido desvitalizado (muerto, de color negruzco o pálido) en la mucosa intestinal. Suele requerir intervención quirúrgica. Por ejemplo, fumar aumenta el riesgo de necrosis ya que las sustancias químicas que contiene el cigarrillo (más de 4.500) generan vasoconstricción.

Infección: Es la invasión y multiplicación de microorganismos patógenos que pueden generar una respuesta local o sistémica (en todo el cuerpo). Suele manifestarse con dolor y enrojecimiento de la piel periestomal, drenaje de contenido purulento y tener síntomas sistémicos como fiebre. El tratamiento puede requerir una intervención quirúrgica en conjunto con uso de antibióticos o solo el uso de antibióticos.

Retracción: El estoma se va “hacia adentro” de la abertura creada o queda justo a nivel de la piel. Dependiendo del grado de retracción podría requerir una intervención quirúrgica. Hasta cierto grado de retracción es manejable con placas convexas de ostomía.

Hemorragia: Es el sangramiento abundante de la mucosa intestinal. Dependiendo de la intensidad del sangrado podría requerir intervención quirúrgica o solo médica (con uso de apósitos especiales, presión y/o medicamentos).

Edema: Consiste en el aumento de líquidos en el tejido. Es normal que una ostomía este “hinchada” o edematosa hasta cierto punto durante el postoperatorio, ya que para crear el estoma se genera inevitablemente un daño estructural en la mucosa intestinal y en la piel. Es de preocupación por ejemplo, cuando el edema impide el paso de las deposiciones por el intestino y/o estoma.

COMPLICACIONES MÉDICAS DE UNA OSTOMÍA

Complicaciones tardías:

Estenosis: Es la disminución de la abertura del estoma. Una de sus causas es la aparición de edema agudo o crónico. Dependiendo del grado de estrechez podría requerir intervención quirúrgica o sólo tratamiento médico (por ejemplo, dilatación manual con dedos o conos). Podría estar asociada a una obstrucción intestinal.

Fístulas: En el contexto de una complicación, es la comunicación patológica o no intencional entre dos órganos huecos o un órgano con la piel. En ocasiones se crean fístulas de manera intencional (por ejemplo, en una ostomía temporal).

Hernias: Es el paso de órganos abdominales por la abertura creada por la ostomía. Se aprecia como un bulto levantado sobre la piel. Según el grado podría requerir intervención quirúrgica.

Prolapsos: Es un alargamiento hacia afuera del estoma, por un aumento de la cantidad de mucosa que sale por la abertura creada quirúrgicamente.

Perforación: Es la ruptura de la mucosa intestinal. Requiere de intervención quirúrgica de urgencia.

Irritación cutánea: Es el enrojecimiento de la piel periestomal, generada habitualmente por contacto de las deposiciones u orina con la piel o bien, por el uso de placas o protectores cutáneos, jabones, entre otros a los que una persona podría ser sensible o alérgico.



ALIMENTACIÓN

El manejo de la alimentación es una actividad relevante en la vida de los pacientes ostomizados. Debe ser guiada por un/a profesional del área de la nutrición, para que pueda personalizar su dieta en relación a los requerimientos nutricionales, condiciones de salud, gustos, aversiones y situación socioeconómica.

Se deben hacer modificaciones en la alimentación con el fin de evitar olores, gases y otras complicaciones, además de manejar alimentos que disminuyan las deposiciones y por lo tanto el riesgo de fugas.

Los pacientes ostomizados, tienen dificultad para absorber ciertos nutrientes y mayor riesgo de desnutrición, por lo que se recomienda aumentar la cantidad y calidad de alimentación diaria y el fraccionamiento de ésta, teniendo más frecuencia de ingesta alimenticia a lo largo del día. Si el paciente anteriormente tenía una dieta poco saludable, se deben ir realizando pequeñas modificaciones para una mejor adaptación al tratamiento nutricional.

En casos de malabsorción, es necesario acudir a suplementos alimenticios y estos deben ser supervisados por el/la profesional de la nutrición a cargo.

Otras recomendaciones en relación a la alimentación son: comer despacio, masticar bien los alimentos (si se ven trozos de comida en las heces, debe procurar masticar más aún) y que la última comida sea al menos 2-3 horas antes de dormir.



ALIMENTACIÓN

¿Qué alimentos se deben evitar?

1. Alimentos de difícil digestión: lechuga escarola, frutos secos, apio, legumbres, frituras.
2. Alimentos meteorizantes (que producen gases): brócoli, coliflor, legumbres, coles de brusela, chocolate, repollo, lácteos con lactosa.
3. Alimentos que producen olor: espárragos, ajo, cebolla, cerveza, pescados, huevos. Algunos alimentos pueden reducir el olor: perejil, manzanilla y yogurt.
4. Alimentos que diluyen las heces: comidas aliñadas, ají, alcohol, caféina.

Durante las 4-6 semanas posterior a la cirugía, se deben evitar algunos alimentos ricos en fibra, ya que pueden obstruir el estoma y estos son: maíz, apio, nueces, lentejas, porotos, frutas con piel (uvas, cerezas, guindas, entre otras), piña cruda, coco, vegetales crudos.

Luego de la intervención, se busca una alimentación que mantenga la consistencia de las heces, evitando las diarreas, ya que aumentan la pérdida de líquidos y electrolitos, además de que implican un mayor cambio de las bolsas colectoras.

¿Qué hacer para evitar el estreñimiento?

- Aumentar la ingesta de líquidos.
- Priorizar los alimentos ricos en fibra (frutas, verduras y granos enteros principalmente) según tolerancia del paciente.

¿Qué alimentos consumir para espesar las heces?

- Papa, arroz blanco, fideos blancos, pan blanco, puré de manzana cocida, plátano.

¿Qué consumir para la hidratación?

- Aumentar ingesta de agua, no esperar a tener sed para hidratarse.
- Tras el vaciado de la bolsa, consumir un vaso de agua.
- Infusiones de hierbas.

A medida que va avanzando el tiempo, se pueden ir tolerando mejor algunos alimentos y está ahí también la importancia de la personalización de cada tratamiento nutricional.

ALIMENTACIÓN

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

- Sentirse fatigado o débil
- Irritabilidad
- Sed
- Dolor de Cabeza
- Mareos
- Taquicardia (más de 100 latidos del corazón por minuto, estando sentado al menos 5 minutos)
- Disminución de las ganas de orinar
- Orina de color oscuro o ámbar



La sed es una “señal de alarma” que envía el cerebro para que tomemos líquidos de manera rápida y así restablecer el contenido de agua del cuerpo; cuando esta sensación aparece es porque ya estamos un tanto deshidratados. Tomar mayor cantidad de líquidos no incrementa el débito de las colostomías e ileostomías, pero sí aumentará la cantidad de orina.

Los pacientes adultos mayores o por ejemplo, hipertensos en tratamiento con ciertos medicamentos que inhiben una hormona que regula el “mecanismo de la sed” podrían no sentir la sensación de necesidad de tomar líquidos. ¡Eso no significa que no se deshidraten!



VIAJES

¡Puede ir tan lejos como sus pies, sueños -y dinero- le dejen ir!

Es importante que tome algunas consideraciones para realizar viajes:

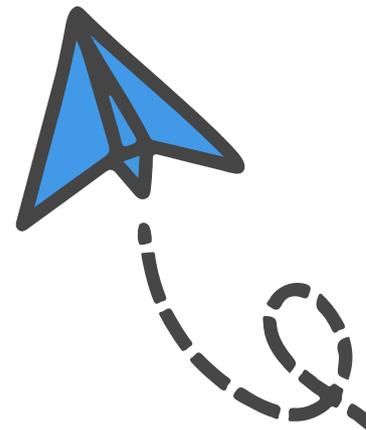
Lleve la cantidad de insumos necesarios para los días que estará fuera de casa y calcule un 20% extra en caso de una emergencia en que se alargue su estadía.

Recuerde que no todos los lugares venden los insumos que son de su preferencia. (Tampoco lleve una cantidad exagerada de productos que posiblemente no utilizará y podría correr el riesgo de que se dañen). Para mayor tranquilidad puede confeccionar un listado detallado de los insumos que utiliza (con marca, tamaños, etc).

Idealmente traslade los insumos en una maleta rígida por si sufre algún golpe durante el trayecto. En caso de viajar en avión procure llevar algunos insumos (cuidado con los productos que puedan ser inflamables, para que no se los quiten en el aeropuerto).

En el caso que realice irrigaciones, recuerde llevar el kit completo incluyendo algún dispositivo para sostener la bolsa de irrigación ya que no todos los baños cuentan con ganchos para colgarla. Pruebe su mecanismo en su casa, antes de ir de viaje para que vea si funciona y es seguro. Algunas personas utilizan ganchos de cortinas de baño o incluso la barra que sostiene los pendones. Puede llevar también un cartel de “No molestar” para colocarlo afuera del baño.

Tip: Es recomendable llevar en el equipaje de mano su kit completo de irrigación y los insumos que usted normalmente usa, para estar prevenida si su maleta no llega junto con usted a su destino.



VIAJES

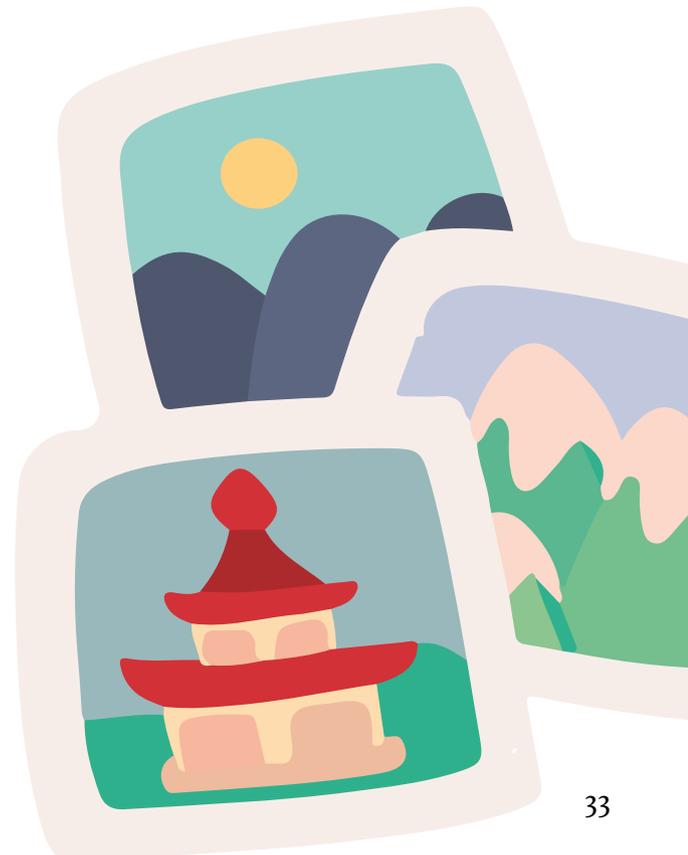
Si viaja fuera del país es recomendable llevar los medicamentos ordenados e idealmente en sus cajas originales. Adjunte las recetas médicas. Converse con su médico tratante en relación al viaje; algunos lugares tienen altas prevalencias de enfermedades gastrointestinales que generan diarrea y debe saber que hacer si sucede.

¡Atención con lo que come! Si va a un país con lengua extranjera que no domina, puede hacer una lista de los alimentos que no debe ingerir y llevarla impresa para evitar que le traigan algún plato que los contenga. Con creatividad y tiempo podría realizar una lista con: la foto del alimento, la palabra en su idioma natal, en el idioma extranjero y en inglés.

En caso de emergencias, lleve por escrito en papel -no solamente en su dispositivo móvil- el nombre, teléfono y/o correo electrónico de sus contactos en caso de necesitarlos, incluya si es posible a su médico o enfermera tratante.

Investigar previamente el lugar al que va, sobre todo en relación a la comida y al clima: Lleve ropa cómoda, adecuada y en lo posible que sea fácil de lavar/secar por si ocurre algún “accidente”.

Los viajes son aventuras y debemos estar dispuestos a que sucedan cosas inesperadas.



INTIMIDAD

¿Y por qué el título no es “sexo en personas con ostomías”?

Pues como se habrá dado cuenta en el transcurso de esta guía, tener una ostomía requiere de una gran cantidad de cuidados y consideraciones, pero Ud. sigue siendo una persona normal igual que todos los demás. Los seres humanos tenemos diferentes necesidades dentro de las cuales está el área de los afectos, por lo que, esta sección es para dar luces de algunas situaciones que debe tener en cuenta para que se sienta más cómodo/a.

Sexo e intimidad

¿Se podrá tener uno sin el otro? ¿Uno lleva al otro?

¿Es la misma cosa?

Tener sexo como tradicionalmente lo conocemos y tener intimidad no es lo mismo. Existen un sin fin de posibilidades para vivir nuestra sexualidad e intimidad.

Reflexione acerca del rol que tiene la intimidad y la sexualidad en su vida; si le sirve para analizarlo podría pensar en cómo era “antes de la ostomía” y cómo será “después con la ostomía”.

Piense en sus creencias, expectativas y experiencias.



INTIMIDAD

¿Alguien sentirá deseo sexual por mi si tengo una ostomía?

¡Me da vergüenza que me vean así!

¿Lo podré disfrutar y mi pareja también?

¿Y si se me cae la bolsa?

¿Le tengo que avisar antes que tengo una ostomía?

Sin duda, pasar por el proceso de creación y posterior adaptación a una ostomía es un gran desafío a nivel personal y familiar. Es normal que sienta que no es la misma persona que antes, porque simplemente, ya no lo es; todos cambiamos continuamente y aprendemos día a día y Ud. está librando una batalla de la cual saldrá fortalecido, pero no es fácil... Su cuerpo y manera de hacer algunas cosas han cambiado con la aparición de una ostomía.

El miedo, la ansiedad y sentirse diferente son sentimientos totalmente legítimos; tiene derecho a (y es saludable) sentir y expresar sus emociones e idealmente con el tiempo, procesarlas para dar paso a nuevos aprendizajes, experiencias y lograr aceptarse a sí mismo, tal cual como es; con defectos y virtudes.

Es muy importante pedir ayuda a otro cuando se necesita. Consulte con profesionales que conozcan del tema para que le puedan apoyar y guiar en este proceso.



INTIMIDAD

¿Sabía que las parejas chilenas tienen en promedio 4 encuentros sexuales al mes?



Es muy importante que tome con calma la decisión de tener sexo después de la cirugía ya que podría sentirse aún con dolor o molestias en la zona de la operación. Tenga en cuenta que al igual que cualquier cirugía abdominal, es su médico tratante el que debe darle el pase para que pueda realizar ejercicio físico.

Debe tener confianza con su pareja para conversar acerca de la sexualidad; explíquele sus emociones y cómo puede ayudarle, sus preferencias, entre otras cosas (Las personas por el momento no tenemos la habilidad para leer la mente).

La cirugía de creación de una ostomía puede ser producto de problemas de salud de diferente naturaleza, por lo que el estado físico es diferente y también lo son las intervenciones quirúrgicas y los tratamientos médicos realizados y a realizar posteriormente.

Por ejemplo, personas de sexo masculino con un cáncer de recto durante el procedimiento quirúrgico se puede haber necesitado -para evitar una expansión de la enfermedad-, de extirpar una parte extensa de tejidos cerca del recto, lesionando nervios y vasos sanguíneos alrededor del ano, afectando la erección.

La extirpación de órganos, quimioterapia y uso de medicamentos pueden tener diferentes repercusiones en su vida, incluida en la parte sexual, por lo que es importante que lo converse con su médico tratante.

INTIMIDAD

Algunas sugerencias:

1. Consulte con su médico sus inquietudes y problemas, para que pueda indicar un tratamiento (no, él tampoco es adivino). No se debe automedicar.
2. En lo posible evite los alimentos que le producen gases. Repase la sección de “alimentos” de esta guía y valore su propia respuesta a cada alimento (es lo más importante).
3. Escoja un sistema de bolsa que sea cómodo para Ud. en situación de intimidad. Recuerde que existen plugs, bolsas planas y de una sola pieza, con filtros para los olores, entre otros.
4. En el caso de las mujeres que presentan dolor durante el coito por sequedad vaginal, puede ser útil el uso de lubricantes. Existen tratamientos médicos que pueden ayudar (convérselo con su médico, enfermera o matrona).
5. No debe estar completamente desnudo/a si Ud. no lo desea. Podría ser útil un babydoll o una camisa para disimular su ostomía si aún no está Ud. cómodo con ella.
6. Busque posiciones que sean cómodas para Ud. y su pareja. Puede intentar inclinándose hacia los lados en algunas posiciones para que la bolsa no estorbe.
7. Si ocurre alguna situación que le avergüence, como la salida de un gas sonoro del estoma, intente tomarlo con humor y risas. Un gas inesperado también le ocurre a las personas que no tienen una ostomía.
8. Es importante que Ud y su pareja se protejan de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.
9. ¡“Agrandar la familia” de manera segura y feliz también es posible! Las personas de sexo femenino con ostomía que deseen planificar un embarazo deben conversarlo con su equipo tratante a fin de disminuir los riesgos eventuales según la condición de salud particular. En general, no se suele recomendar durante al menos el primer año con la ostomía (por la distensión del abdomen, uso de medicamentos teratogénicos, entre otros).

“El amor a uno mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida”

Oscar Wilde.

REFLEXIÓN FINAL

El cuerpo, es nuestro santuario personal; nuestro lugar seguro. Es por esto que un cambio tan importante como la colocación quirúrgica de una ostomía es tan significativo. Una ostomía no sólo cambia nuestra apariencia física a la cual estamos acostumbrados, sino que también, nuestros hábitos más básicos del día a día. Lo anterior, en ocasiones puede causar temor, frustración, y tristeza, sentimientos que además son válidos y normales ante dicha situación.

Sin embargo, la ostomía finalmente es un tratamiento que a pesar de lo negativo, nos permite continuar disfrutando de todo lo que nos rodea, nos salva la vida dicho de otra manera. A pesar de las dificultades, cuando logramos acostumbrarnos a esta nueva rutina, podemos vivir una vida plena, llena de amor propio, y placeres cotidianos.

El manual que usted tiene en tu poder, fue hecho con la intención de facilitar este proceso, esta transición a los nuevos hábitos que tendremos que tener posterior a la cirugía, pues la verdad, toda ayuda profesional es de gran utilidad en esta etapa. Siempre es recomendable, que si se siente muy sobrepasado/a por la situación, acuda a especialistas que le puedan ayudar en el ámbito emocional, no hay vergüenza en ello, y en ocasiones puede ser lo que más necesitamos.

Recuerde siempre que tener una ostomía, no lo hace “la persona con la ostomía”, todos somos mucho más que una simple característica, y usted, es mucho más que su intervención quirúrgica.

Un fuerte abrazo,
Fundación GIST Chile

REFERENCIAS

1. United Ostomy Associations of America, UOAA (2022). Eating with an ostomy - A Comprehensive Nutrition Guide for Those Living with an Ostomy.
2. Bridges, M., Narrer, R., & Parrish, C. R. (2019, September). High Output Ileostomies: The Stakes are Higher than the Output. *Practical Gastroenterology*, 20-33.
3. United Ostomy Associations of America, UOAA (2018). Intimacy After Ostomy Surgery Guide.
4. Martín B, Panduro RM, Crespillo Y, Rojas L, González S (2010). El proceso de afrontamiento en personas recientemente ostomizadas. *Index Enferm.*
5. Butler DL (2009). Early Postoperative Complications Following Ostomy Surgery. *J Wound Ostomy Continence Nurs.*
6. Bonill C, Celdrán M, Hueso C, Morales JM, Rivas C, Fernández MC (2014). Conviviendo con estomas digestivos: estrategias de afrontamiento de la nueva realidad corporal. *Rev. Latino-Am. Enfermagem.*
7. American Cancer Society. (s/f). Cuidados de una colostomía. Recuperado 2022, de <https://www.cancer.org/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/tipos-de-tratamiento/cirugia/ostomias/colostomia/manejo.html>
8. Barbara Dorr Mullen, K. A. M. (1992). *The Ostomy Book*. Bull Publishing Company.
9. De coloproctología, S. A. (s/f). Guía práctica de cuidados para ostomías. Recuperado 2022, de https://coloproctologia.com.ar/wp-content/uploads/2020/02/guia_ostomizadosSACP.pdf
10. RNAO. (2009, agosto). Cuidado y manejo de ostomía. https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/BPG_Cuidado_y_manejo_de_la_Ostomia_Guia_de_buenas_practicas_en_enfermeria.pdf
11. RNAO. (2019, abril). Apoyo a adultos que esperan o viven con una ostomía. https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/bpg/translations/Apoyo_Adulto_ostomia_2019_spanish.pdf
12. United Ostomy Asocciations of America, Inc. (s/f). Guía para nuevos pacientes conostomías. Recuperado 2022, de <https://www.ostomy.org/wp-content/uploads/2022/03/UOAA-New-Ostomy-Patient-Guide-Spanish-2022-03.pdf>

Sobre Fundación GIST

En el año 2014, Piga Fernández Kaempffer crea Fundación GIST Chile (en la cual cumple el cargo de presidenta), como respuesta a la necesidad de tener un escenario desde donde diseñar y ejecutar programas de apoyo a los pacientes con GIST. Por otra parte, desde el año 2016 Fundación GIST Chile amplía su trabajo para apoyar a pacientes con todo tipo de cánceres gastrointestinales.

Piga es una sobreviviente de GIST. Fue mal diagnosticada en el año 1995 lo que le significó someterse a innumerables cirugías y tratamientos invasivos. En el año 2002 fue diagnosticada con GIST, comenzó su tratamiento con Glivec y hasta la fecha su enfermedad se mantiene controlada.

Fundación GIST Chile se ha propuesto como misión, el mejorar la calidad de vida y sobrevida de las personas con cánceres gastrointestinales, respetando su dignidad y autonomía, en las fases de prevención, diagnóstico y tratamiento, por medio del acompañamiento, educación, información, apoyo a la investigación y abogacía.

