Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cuidado de su colostomía húmeda

Esta información le ayudará a cuidar de su colostomía húmeda.

Información sobre la colostomía húmeda

Después de su cirugía, su orina y heces saldrán del cuerpo a través de su estoma de colostomía húmeda. Su estoma tendrá 2 partes (véase la figura 1):

- Una desviación urinaria. La orina circulará desde los riñones, a través de los uréteres y saldrá del cuerpo a través de la desviación urinaria.
- Una desviación fecal. Las heces circularán a través del intestino grueso (colon) y saldrán del cuerpo a través de su desviación fecal.

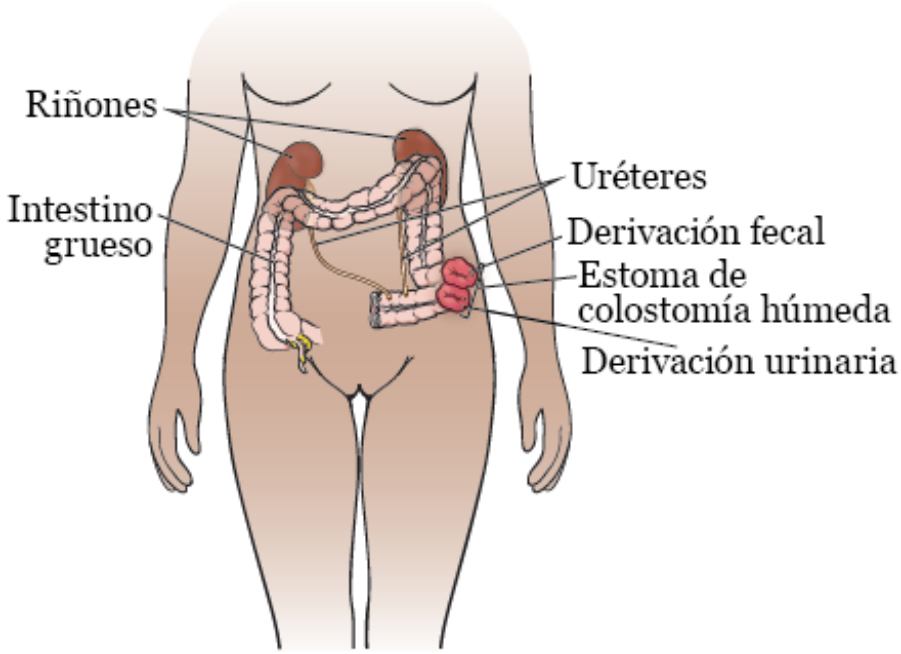


Figura 1. Colostomía húmeda

El estoma debe ser de color rosa intenso o rojo en todo momento. Mientras se contrae y expande para sacar las heces fuera del cuerpo, es posible que su apariencia sea más pálida (cambiará de rojo a rosa). Esto solo debería durar unos pocos segundas o minutos. Si el estoma se ve rojo oscuro, gris, café o negro, llame a su médico de inmediato.

El estoma se hace cada vez más pequeño a medida que cicatriza. Normalmente, esto dura alrededor de 6 a 8 semanas después de su cirugía.

Más información sobre la colostomía húmeda

Mientras esté en el hospital, su enfermero de Heridas, Ostomía y Continencia (WOC) y el personal de enfermería le enseñarán cómo cuidar su colostomía húmeda. Su

administrador de caso organizará que un enfermero de atención domiciliaria le visite en el hogar después de que le den de alta del hospital. También se asegurarán que salga del hospital con suficientes materiales para cuidar su colostomía húmeda durante el primer mes que esté en su casa.

Después de su alta, un enfermero de atención domiciliaria le ayudará a cuidar de su colostomía húmeda. En su primera cita después de su cirugía, el enfermero de WOC le enseñará más acerca del cuidado de su colostomía húmeda. Repasarán cómo hacer lo siguiente:

- Vaciar su bolsa
- Cambiar su sistema de bolsa
- Cuidar de su piel alrededor del estoma
- Hacer pedidos de materiales

Si tiene preguntas o problemas cuando esté en su hogar, llame al consultorio de su médico.

Información sobre su sistema de bolsa

Después de la cirugía, usted usará un sistema de bolsa a prueba de olores sobre su colostomía húmeda. El sistema de bolsa probablemente será un sistema de 2 piezas de barrera de piel (oblea) y una bolsa colectora de alto

rendimiento.

- La oblea se pega a su piel y tiene el tamaño que se ajusta alrededor de su estoma. Protege la piel de la irritación a causa de la orina y las heces.
- La bolsa de alto rendimiento se sujeta a la oblea y recoge la orina y las heces. Necesitará vaciar la bolsa varias veces todos los días.

Durante las primeras 6 a 8 semanas después de su cirugía, es posible que necesite cambiar el tamaño del sistema de bolsa a medida que se achique el tamaño de su estoma. Su enfermero de WOC y el enfermero de atención domiciliaria le ayudarán a medir su estoma y encontrar el sistema de bolsa que mejor se ajuste.

Mientras se acostumbra a su colostomía húmeda y el sistema de bolsa, quizás le resulte útil comprar una funda de colchón impermeable. La funda protegerá las sábanas y los colchones si hay pérdidas en el sistema de bolsa.

Cómo vaciar su bolsa

Mientras esté en el hospital, su enfermero y enfermero de WOC le enseñarán cómo vaciar su bolsa. Después de salir del hospital, su enfermero de atención domiciliaria le ayudará a estar más cómodo y cambiarla.

Vacíe la orina cuando llegue a un tercio o a la mitad de la

bolsa. No deje que su bolsa se llene demasiado.

También necesitará vaciar su bolsa todas las noches antes de ir a la cama. Puede usar una bolsa de drenaje nocturna para que no tenga que vaciar su bolsa durante la noche. Una bolsa de drenaje nocturna conecta su sistema de bolsa y se puede colocar en el piso.

Cómo cambiar su sistema de bolsa

Su enfermero de WOC le enseñará cómo cambiar el sistema de bolsa. Debe cambiar el sistema de bolsa cada 3 a 5 días. **Si su sistema de bolsa tiene pérdidas, cámbielo de inmediato.** Esto evitará que la orina o las heces irriten la piel alrededor de su estoma.

Si tiene pérdidas o irritación, llame al consultorio de su médico para programar una cita con su enfermero de WOC. Es posible que necesite un sistema de bolsa diferente que se ajuste mejor a su estoma.

Uso de guantes

Usar o no usar guantes al cambiar el sistema de bolsa es su decisión. De la misma manera que no era necesario ponerse guantes al usar el baño antes de la colostomía húmeda, tampoco es necesario hacerlo ahora. Puede usar guantes si se siente más cómodo, pero no hay riesgo de infección si no los usa.

Lávese las manos antes y después de cuidar de su sistema de bolsa.

Qué hacer si ve sangre en el estoma

El estoma tiene muchos vasos sanguíneos y puede sangrar con facilidad. Es normal observar una pequeña cantidad de sangre en la gasa que use al limpiarlo.

Si su estoma comienza a sangrar, aplique presión en la zona que sangra. Debe detenerse por sí mismo en algunos minutos. Si toma un anticoagulante o aspirin, es posible que sangre más fácilmente y por más tiempo. Llame al médico si sangra mucho o si el sangrado no se detiene luego de 5 a 10 minutos.



Si encuentra sangre en las heces o sangre que viene desde dentro del estoma, llame a su médico de inmediato.

Control de olores

Los sistemas de bolsa están diseñados para ser a prueba de olores. No debe oler nada mientras su sistema de bolsa esté en su lugar. Si nota algún olor, esto significa que hay una pérdida de orina o heces bajo la oblea o que la parte

exterior del sistema de bolsa está sucia.

Habrá cierto olor cuando vacíe su bolsa o cambie su sistema de bolsa. Hay desodorantes que puede poner en su bolsa para ayudar a disminuir el olor. Los desodorantes vienen en forma de gotas, tabletas de carbón o gel lubricante. Es posible que necesite probar diferentes tipos para encontrar uno que funcione mejor para usted. Consulte a su médico o enfermero antes de usar un desodorante en su bolsa. También puede comprar un desodorante en espray para ayudar a refrescar el aire después de vaciar su bolsa.

Pedido de materiales de ostomía

Hable con su enfermero de WOC sobre cómo pedir materiales. Su enfermero de WOC está familiarizado con los últimos productos del mercado. También puede llamar a compañías para pedir muestras de sus productos. Quizás quiera esperar a hacer esto hasta que esté cómodo con el cuidado de su estoma. Demasiadas opciones pueden ser abrumadoras.

Compañías de suministros médicos de venta por correo

Las compañías de suministros de venta por correo le enviarán por correo los suministros todos los meses. Elija la empresa que acepte su seguro. Puede llamar directamente

a la compañía para preguntar. Si no lo acepta, entonces llame a su compañía de seguro para obtener una lista de proveedores que sí lo acepten.

La compañía a la que le hace el pedido contactará al consultorio de su médico para obtener la receta para sus materiales. Es importante que le dé al consultorio de su médico un lista clara y completa de los suministros que necesita, incluidos los números de producto, para que le puedan enviar una receta correcta a la compañía de suministros.

A continuación se ofrece una lista de algunas compañías de suministros médicos de venta por correo. Estas compañías ofrecen muchos diferentes productos. Puede llamar y pedirles que le envíen un catálogo, o puede verlo en línea.

Byram Healthcare
877-902-9726
www.byramhealthcare.com

CCS Medical
800-722-2604
www.ccsmed.com

Edgepark Medical Supplies
888-394-5375
www.edgepark.com

Liberator Medical
877-649-7359
www.liberatormedical.com

McKesson Medical-Surgical
800-453-5180
www.mckesson.com

180 Medical
(solo insumos de ConvaTec)
877-688-2729
www.180medical.com

También puede comprar materiales de ostomía en farmacias locales y tiendas de suministros médicos. Sin embargo, los precios pueden ser más altos o quizás no acepten su seguro. Además, es posible que no tengan el producto exacto que necesite.

Fabricantes de productos de ostomía

Si tiene preguntas sobre sus suministros, puede llamar al fabricante del producto de ostomía. Muchas de estas empresas tienen un enfermero de WOC dentro del personal para responder preguntas. También puede llamar para pedir muestras de productos.

A continuación se ofrece una lista de compañías que fabrican productos de ostomía, como obleas y bolsas y otros accesorios de ostomía (como pegamentos, talcos y aros).

Coloplast
888-726-7872
www.coloplast.us

ConvaTec
800-422-8811
www.convatec.com

Hollister
888-740-8999
www.hollister.com

Marlen
216-292-7060
www.marlenmfg.com

Cymed	**Nu-Hope Laboratories, Inc.**
800-582-0707	800-899-5017
www.cymed-ostomy.com	www.nu-hope.com

Problemas del estilo de vida

Permanezca hidratado

Es importante tomar de 8 a 10 (8 onzas) de líquidos todos los días. Esto le ayudará a permanecer hidratado, mantener sus riñones sanos y mantener la orina circulando. Limite la cantidad de cafeína y alcohol que bebe, porque estas cosas pueden deshidratarlo.

Si tiene diarrea (heces sueltas y aguadas), llame al consultorio de su médico. Asegúrese de tomar más líquidos para no deshidratarse. También debería llamar al consultorio de su médico si tiene náuseas (sensación como que va a vomitar) o se siente débil.

Nutrición

Puede tener menos apetito que antes de su cirugía. Probablemente pueda comer los mismos alimentos que antes de su cirugía. Los alimentos que le causaban malestar en el estómago antes de su cirugía probablemente causarán malestar en el estómago después de su cirugía. Si siente distensión abdominal o dolor después de comer algún alimento, elimínelo de su dieta. Pruebe comerlo nuevamente en algunas semanas. Si todavía siente

molestias o distensión abdominal después de comer este alimento, evítelo.

Ahora que tiene una colostomía húmeda, no podrá controlar cuándo pasa gases. Es aconsejable que evite cosas que aumenten los gases, como:

- Verduras crucíferas (como repollo y brócoli)
- Bebidas gasificadas
- Tomar con pajita (popote)
- Mascar chicle

Si ha intentando evitar estas cosas, pero tiene problemas con los gases, hable con su enfermero de WOC o un nutricionista clínico.

Si tiene problemas con la acumulación de gases dentro de su bolsa, hable con su enfermero de WOC. Es probable que le sugieran utilizar bolsas con filtros de carbón. El filtro puede ayudar a evitar que se forme el gas y se infle su bolsa. También puede ser útil usar una bolsa con un filtro cuando viaja en avión, porque los cambios de altitud pueden hacer que la presión de aire se acumule dentro de su boca.

Si tiene estreñimiento (tiene menos defecaciones que lo

habitual):

- Tome más líquidos.
- Coma alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras y salvado.
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es una excelente forma de ejercicio.

Ejercicio

Hable con el médico para que le indique qué ejercicio es el indicado para usted. En la mayoría de los casos, caminar y hacer estiramientos livianos son buenos ejercicios para hacer mientras se recupera de una cirugía. Evite levantar o empujar cosas que superen las 10 libras (4.5 kilogramos) por 2 a 3 meses luego de su cirugía. Eso incluye tareas del hogar, como pasar la aspiradora o cortar el césped. Si eso le trae problemas, hable con el médico.

No haga sentadillas, lagartijas ni ningún ejercicio intenso por 2 a 3 meses después de su cirugía. Esto le ayudará a prevenir una hernia (protuberancia en los intestinos a través de un músculo abdominal debilitado) cerca o alrededor del estoma.

Su enfermero de WOC puede medirlo para tener un cinturón para hernia para que lo use mientras hace ejercicios. Su enfermero también le dirá cómo hacer un

pedido.

Cómo ducharse, bañarse y nadar

El sistema de bolsa de colostomía es impermeable. Siempre use su sistema de bolsa cuando tome un baño o nade. Puede usar una cinta impermeable alrededor de los bordes de la oblea o cintas adhesivas para ayudar a mantener un sello firme alrededor del sistema de bolsa, si es necesario. La mayoría de las personas pueden ponerse el mismo traje de baño que usaban antes de su cirugía. Algunas compañías venden pareos o trajes de baño para cubrir el sistema de bolsa.

Puede ducharse con o sin su sistema de bolsa. Si se ducha sin su sistema de bolsa, puede haber pérdidas de orina, heces o ambos del estoma y necesitará limpiar la ducha después de bañarse.

Posicionamiento de la bolsa

Puede posicionar su bolsa hacia abajo o hacia el costado. También puede doblarla, si lo prefiere.

Uso de un cinturón

Intente ponerse el cinturón debajo o arriba de su estoma. Si lo pone directamente encima del estoma, puede causar irritación, hemorragia o crecimiento excesivo del tejido. Hay protecciones de estoma que ayuda a proteger su estoma de daño a causa del cinturón. Si desea pedir una

protección de estoma, pídale más información a su enfermero de WOC.

Volver a trabajar

Puede volver a trabajar cuando usted y su médico consideren que usted se ha recuperado y pueda trabajar.

Es posible que se sienta incómodo al volver a trabajar. Esto está bien. Probablemente el sistema de bolsa no sea visible. Es muy probable que pueda ponerse la mayoría de la ropa que usaba antes de su cirugía.

Puede elegir si desea contarles a sus colegas, amigos o familia sobre su colostomía húmeda. Generalmente, las personas no sabrán que usted tiene una colostomía húmeda a menos que usted se los cuente.

Viajes

Algunas personas sienten nervios las primeras veces que viajan. Si siente ansiedad, puede ser útil buscar las ubicaciones de algunos baños en su ruta.

Siempre lleve 2 juegos adicionales de materiales a donde quiera que vaya, incluso si es solo un viaje corto o la cita con el médico. De este modo, estará preparado en caso de que tenga un accidente mientras está lejos de su hogar. Recuerde llevar:

- Bolsas
- Obleas
- Pinzas (si tiene un sistema de bolsa con cierre de pinza)
- Limpiar los materiales como toallas de papel, gaza o paños.
- Paños removedores de adhesivos y paños para preparar la piel
- Una bolsa de basura para los materiales sucios

Si va a estar lejos de casa por varias horas, piense en dónde irá y prepárese en caso de que necesite vaciar su bolsa mientras está fuera de la casa.

Cuando viaja en avión:

- Empaque sus materiales de ostomía en al menos 2 lugares, como su bolso de mano y el equipaje que vaya a entregar.
- Lleve materiales extra en caso de que quede varado en un lugar donde no se puedan conseguir.
- Quizás sea conveniente cortar por anticipado las bolsas en su hogar y empacarlos ya cortadas en su bolso de viaje.

Es probable que quiera llevar una carta de su médico que diga que tiene una ostomía y necesita materiales para

ostomía. La carta debería también pedir al personal de TSA (Administración de Seguridad en el Transporte) usar una zona privada si necesitan hacer una revisión a fondo. También, es conveniente llevar copias de las páginas de catálogos que muestren y expliquen su equipo.

Si viaja a un país extranjero, es buena idea que lleve la información importante sobre la ostomía escrita en el idioma de ese país. Es probable que una de las 70 asociaciones miembros de la International Ostomy Association pueda ayudarle con esa traducción, así como a buscar materiales mientras visita ese país. Para obtener más información, visite www.ostomyinternational.org.

El sitio web de la United Ostomy Association of America, (www.uoaa.org) tiene información y útiles consejos para viajar que puede imprimir y utilizar.

Información sobre las hernias paraestomales

Si la zona alrededor de su estoma parece inflamarse, usted podría tener una hernia. La hernia se produce cuando un asa intestinal sobresale a través de una zona débil del músculo. Esto hace que se forme un bulto. Una hernia que está cerca de un estoma se llama hernia paraestomal. Si ve un bulto en la zona cercana al estoma, comuníquese con el médico o con el enfermero especializado en WOC.

Las hernias pueden sentirse sensibles, molestas, como tener una presión o que algo le está colgando. En ocasiones, las hernias se tuercen o bloquean y es necesario tratarlas.

Si le hernia le está causando dolor o algún síntoma, llame al consultorio de su médico. También debería llamar al consultorio de su médico si tiene:

- Náuseas (sensación de que uno va a vomitar) y vómitos
- Dolor en el abdomen
- Hinchazón abdominal y falta de gases y defecaciones en su bolsa

Si tiene una hernia paraestomal, es posible que el enfermero especializado en WOC le sugiera utilizar un cinturón de sujeción de hernia. La hernia también se puede sostener con una faja, ropa de lycra especialmente hecha, o un short de ciclismo. Si usa un short de ciclismo, tendrá que hacerle un agujero para su bolsa. Hable con su enfermero de WOC sobre qué funcionará mejor para sus necesidades.

Ponerse un cinturón de sujeción de hernia, una faja o un short de ciclismo no curará la hernia, pero puede evitar que empeore. Le pueden ayudar a sentirse más cómodo y a empujar el bulto hacia adentro para que la ropa le quede

mejor.

Información sobre las infecciones de las vías urinarias (UTI)

Los siguientes son los indicios y los síntomas de las infecciones de las vías urinarias:

- Orina turbia
- Dolor de espalda
- Náuseas y vómito
- Pérdida de apetito
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior

Si piensa que tiene una infección de las vías urinarias, llame al consultorio del médico.

Para evitar infecciones de las vías urinarias, se deben tomar las siguientes medidas:

- Tome de 6 a 8 vasos (de 8 onzas o 236,6 ml) de líquidos todos los días. Lo mejor es tomar agua.
- Limite la cantidad de alcohol y cafeína que tome.
- Use un sistema de drenaje nocturno durante la noche, si es posible. Esto evita que la orina quede retenida en el estoma y provoque una infección.

- Vacíe su bolsa cuando esté de ⅓ a ½ llena.

Qué hacer antes de los exámenes médicos

Siempre traiga materiales extra cuando vaya al médico para realizarse pruebas. Es posible que deba quitarse el sistema de bolsa para la prueba.

Si vive a una hora o más del hospital, vacíe la bolsa antes de irse. También es posible que deba cambiar o vaciar su bolsa o usar una bolsa para la pierna en el viaje a su casa. También puede ser conveniente que lleve un orinal u otro recipiente en el automóvil por si se presenta una emergencia.

Escaneos de imagenología con contraste

Si le van a hacer un escaneo con contraste, traiga una bolsa y una oblea adicional, incluso una bolsa para pierna o bolsa nocturna (si usa alguna). Para la prueba tendrá que tomar más líquidos de lo habitual. Esto contribuirá a que el contraste salga del organismo, pero también aumentará la producción de orina. Es probable que necesite una bolsa y una oblea extra si tiene una pérdida debido a la mayor producción de orina.

Quimioterapia

Si va a recibir quimioterapia, traiga una bolsa y una oblea extras, incluidas una bolsa para pierna y una bolsa nocturna

adicionales. La quimioterapia puede hacer que el organismo fabrique más orina. Usar una bolsa para pierna o una bolsa de drenaje nocturna durante el tratamiento puede ayudar a evitar las pérdidas debido a la mayor producción de orina.

La quimioterapia también puede hacer que la piel se vuelva más sensible o que se modifique el modo en que la oblea se adhiere a ella. Programe una cita con su enfermero de WOC si nota cambios en la piel alrededor del estoma o tiene problemas con su sistema de bolsa mientras recibe la quimioterapia.

Qué hacer antes de internarse en el hospital

Si lo internan en el hospital, es probable que deba llevar 1 o 2 juegos extras de materiales con usted. Es posible que el hospital tenga un producto diferente que el que usted usa, o quizás no tengan materiales.

Comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud si ocurre lo siguiente:

- Su estoma se ve rojo oscuro, gris, café o negro.
- Su estoma sangra durante más de 5 a 10 minutos.
- Le sale sangre de dentro del estoma.
- Hay sangre en las heces.

- Tiene problemas con pérdidas en su sistema de bolsa.
- La piel alrededor de su estoma está irritada.
- Tiene diarrea.
- Se siente con náuseas o débil.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Caring for Your Wet Colostomy - Last updated on September 30, 2024
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center