

# VIVIENDO CON SU OSTOMÍA

## TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 3)

Mientras usted viva con su Ostomía, hay pasos que puede tomar para asegurarse de que la zona está saludable.

Revise su Estoma y la piel alrededor de él en busca de signos de irritación o de infección cada vez que cambie su bolsa. La irritación en la piel es un problema común y puede ser originada por la presencia de desechos corporales en su piel. Si no puede ver fácilmente toda la piel alrededor de su Estoma, use un espejo para observar los lugares de difícil acceso.

Busque: enrojecimiento, lagrimeo o piel de aspecto húmedo. Éstos pueden ser signos de que su piel está irritada.

Espolvoree ligeramente algunos talcos sobre la piel alrededor de su Estoma para proteger a su piel de la irritación. Sellador de piel, preparación de la piel o crema de barrera protectora pueden ayudar a evitar las fugas que pueden originar irritación en la piel. El removedor de adhesivo puede facilitar el cambio de su bolsa.

Hable con su proveedor de atención médica o su enfermera de cuidado de Ostomía sobre el uso de estos productos para proteger su piel.

Si usted nota: enrojecimiento, sensibilidad, dolor hasta media pulgada alrededor del Estoma o líquido blanco que drena de la zona, es posible que tenga una infección. Llame de inmediato a su proveedor de salud.

Si usted nota: enrojecimiento, picazón y pequeños puntos alrededor del Estoma sin signos de tener una fuga, hágalo saber a su proveedor de atención médica. Es posible que tenga una infección por hongos que puede ser tratada con medicamentos.

Que usted tenga una Ostomía no significa que deba dejar de hacer muchas de las cosas que disfrutaba antes de su cirugía.

*“Usted retomará su rutina regular. Tardé semanas, quizá tres o tres y media después de llegar a casa. Y luego mi esposo y los dos tendríamos nuestra excursión semanal, a la tienda. Y simplemente usted termina saliendo a caminar por el vecindario.”*

Lo crea o no, usted puede disfrutar de todo en la vida con una Ostomía. Hay muchos productos disponibles que le ayudan a sentirse más cómodo mientras está activo.

*(Continúa en la siguiente página)*

## VIVIENDO CON SU OSTOMÍA

### TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 3)

Usted puede ducharse, tomar un baño de tina o hasta nadar. Sólo asegúrese de que tiene un buen sello y de que la bolsa está bien ajustada. Puede optar por utilizar una bolsa resistente al agua y una correa o cinta especial para mantener su bolsa en su lugar.

Usted puede regresar a su rutina normal de ejercicios tan pronto como su proveedor de atención médica le indique que puede hacerlo. El sudor y la humedad pueden alterar el sello así que asegúrese de revisar su Ostomía con más frecuencia cuando se ejercita.

Si a usted le agradan los deportes de contacto, también puede practicarlos. Hable con su proveedor de salud o enfermera especialista sobre cómo cuidar su bolsa cuando se juega.

Socialmente, la mayoría de la gente ni siquiera notará que usted tiene una bolsa. Está cubierta con su ropa y los desodorantes especiales pueden ayudar a ocultar posibles olores.

*“En el fondo de su mente, usted siempre está pensando que alguien sentado a su lado puede sentir el olor. Pero su confianza crece a medida que usted se acostumbra al sistema.”*

Si usted está preocupado por una fuga en su bolsa mientras duerme, asegúrese de vaciar su bolsa antes de ir a la cama. También puede usar una bolsa más grande en la noche.

Y no se preocupe; usted puede volver a tener intimidad tan pronto como su proveedor de atención médica le indique.

Con una Ostomía usted debe ser capaz de volver a sus hábitos alimenticios normales poco después de la cirugía. No existen restricciones en la alimentación debido a una Ostomía, sin embargo es posible que le indiquen comenzar con una dieta baja en fibra y que agregue alimentos poco a poco, para ver como su cuerpo maneja los cambios.

Algunos alimentos como las nueces, las verduras crujientes crudas, las palomitas de maíz y frutas secas pueden causar bloqueos si no se mastican bien.

Y siempre beba mucha agua para evitar el estreñimiento.

*(Continúa en la siguiente página)*

## VIVIENDO CON SU OSTOMÍA

### **TRANSCRIPCIÓN (página 3 de 3)**

---

Si usted nota: un cambio severo en el color de su Estoma, que se convierte en morado oscuro, azul o un color pálido, una gran cantidad de sangrado en el Estoma, vómitos y náuseas que no desaparecen, calambres o que nada salga del Estoma durante 4 a 6 horas, o un corte profundo en el Estoma; llame al 911. Estos pueden ser signos de una complicación grave. Consiga ayuda de inmediato.