

# Colostomía: cómo adaptarse a su cuerpo

Acostumbrarse a una colostomía puede llevar tiempo. Aprender cómo cuidarla y los cambios en el cuerpo pueden ser un desafío. Recuerde que sigue siendo la misma persona que era antes de la colostomía. Y puede seguir haciendo muchas de las cosas que le encantan. En este folleto, encontrará consejos para aprender a vivir con una colostomía.

## Acéptese a usted mismo

Es normal que se sienta ansioso por cómo ha cambiado su cuerpo. Pero un proveedor de atención médica le enseñará a cuidar la colostomía y a usted mismo. Puede ser una enfermera especialista en heridas, ostomía y continencia (WOC, por su sigla en inglés). Las enfermeras especialistas en WOC están capacitadas para atender pacientes que tienen una ostomía. Rápidamente, el cuidado de la colostomía formará parte de su rutina cotidiana, como bañarse o lavarse los dientes.

## Cómo decírselo a los demás

Depende de usted si quiere contarles a los demás sobre su colostomía. Nadie se dará cuenta a simple vista ni estando cerca de usted de que tiene una colostomía. La bolsa no se hinchará ni olerá si se coloca correctamente. Tal vez, se inquiete al pensar cómo se lo dirá a una posible pareja. Es mejor que espere hasta que se sienta cómodo con la persona. Pero deberá hablar de ello antes de decidir tener relaciones sexuales.



## Intimidad sexual

Es posible que sienta cierta inquietud sobre cómo puede afectar la colostomía su sexualidad. Esto es normal. Hable con la enfermera especialista en WOC sobre sus miedos. Ella podrá ayudarlo y aconsejarlo. También comparta lo que siente con su pareja. Las personas con colostomías también tienen sexo, citas, se casan y tienen hijos. Aquí tiene algunos consejos:

- Tenga paciencia. Espere hasta que se sienta bien y relajado. Hasta que se sienta preparado, puede expresar amor de otras maneras, por ejemplo con abrazos, besos o caricias.
- Vacíe la bolsa antes de tener relaciones sexuales. Podría usar algo para cubrir la bolsa o llevar una camisa que la tape. O bien, puede poner la bolsa bajo un cinturón suave

---

o dentro de ropa interior que tenga la parte delantera abierta.

- No introduzca nada en el estoma durante las relaciones sexuales.

## Obtenga apoyo

También podría serle útil hablar con otra persona que haya tenido una colostomía. Los miembros de las Asociaciones de Ostomía Unidas de Estados Unidos (UOAA, por su sigla en inglés) podrán responder sus preguntas y hablar con usted sobre las inquietudes que pueda tener.

- [Asociaciones de Ostomía Unidas de Estados Unidos \(United Ostomy Associations of America\), en www.ostomy.org](http://www.ostomy.org) o al 800-826-0826

## Para los seres queridos

Su ser querido no ha cambiado por tener una colostomía. Pero recuerde que puede llevarle tiempo acostumbrarse. Puede sentirse deprimido o poco sociable al principio. Haga todo lo posible para apoyar a su ser querido mientras se acostumbra a vivir con una colostomía. También es posible que necesite ayuda al principio para cuidar la colostomía. Una enfermera especialista en WOC u otro proveedor de atención médica pueden mostrarle lo que debe hacer. Si tiene preguntas o inquietudes, puede hablar con un miembro de las Asociaciones de Ostomía Unidas de Estados Unidos (UOAA). La UOAA es un grupo de apoyo para las personas con ostomías, sus seres queridos y sus cuidadores. Consulte la información de contacto más arriba.