

Cuidado de la ostomía: vaciado de la bolsa

Las bolsas drenables deben ser vaciadas cuando se llenan a aproximadamente un tercio de su capacidad. No deje que se llene más de la mitad. Así, puede evitar que se note un abultamiento debajo de la ropa. También ayuda a prevenir las pérdidas y el mal olor. Para vaciar su bolsa, siga estos pasos en el orden indicado.

Vacíe la bolsa

Los pasos para vaciar la bolsa son los siguientes:

- Siéntese en el inodoro o al lado de este. O párese en frente del inodoro. Coloque una capa de papel higiénico en la taza del inodoro para evitar que las heces salpiquen.
- Aleje toda su ropa de la bolsa.
- Sostenga el fondo de la bolsa hacia arriba. Abra el cierre de Velcro o quítele la abrazadera y póngala a un lado.
- Sobre el inodoro, desenrolle lentamente el extremo alargado de la bolsa.
- Flexiónese sobre el inodoro para ayudar a evitar salpicaduras
- Deslice los dedos de arriba a abajo sobre la bolsa para expulsar todas la las heces que contenga.



Limpie la bolsa

Los pasos para limpiar la bolsa son los siguientes:

- Limpie el interior y el exterior del extremo alargado con papel higiénico. Esto ayuda a prevenir el mal olor.
- Revise ambos lados de la bolsa para ver si tiene rajaduras o agujeros. Si encuentra algo de eso, use una bolsa nueva.
- Si la bolsa se cierra con una abrazadera, enjuáguela para eliminar cualquier resto de heces.



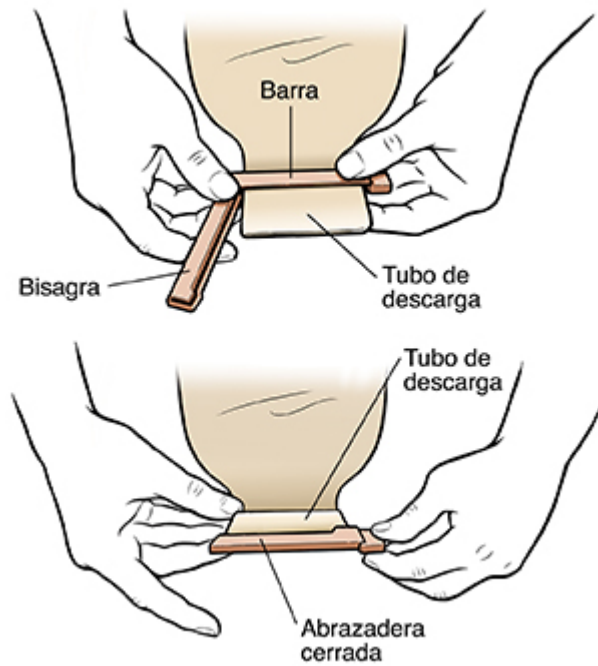
Cierre la bolsa

Si la bolsa tiene un cierre de Velcro:

- Selle apropiadamente el cierre de Velcro para cerrar la bolsa.

Si la bolsa tiene una abrazadera:

- Abra la abrazadera orientando el lado curvo (bisagra) hacia usted.
- Apoye la barra o "cuchilla" de la abrazadera en el extremo alargado de la bolsa, aproximadamente a 2.5 cm (una pulgada) del fondo.
- Doble el extremo alargado por encima de la barra. Asegúrese de que el extremo esté bien estirado contra la barra. Además, asegúrese de que se encuentre dentro de la barra en todo su ancho. Si no se hace esto, puede haber fugas de la bolsa o la bolsa puede despedir mal olor.
- Apriete firmemente el extremo alargado contra la barra. Luego, cierre la abrazadera acercando la bisagra a la barra. Presione las dos partes entre sí hasta que encajen.
- Cuando termine, lávese las manos con agua corriente limpia tibia o fría durante 20 segundos como mínimo. (Para medir el tiempo, tararee la canción de "Feliz cumpleaños" dos veces). O use un desinfectante para manos que contenga al menos 60 % de alcohol. El lavado de manos es importante si es posible que se hayan ensuciado con heces.



Liberación de gas

Es posible que en la bolsa se acumule gas aunque no haya heces. No perforo la bolsa para liberar el gas. Si lo hace, romperá el sello a prueba de olor. Además, las perforaciones pueden producir escapes de las heces. Para liberar los gases, siga estos pasos:

- Sujete el extremo alargado de la bolsa ligeramente hacia arriba y abra el cierre de Velcro o quítele la pinza.
- Agarre la parte superior de la bolsa con una mano.
- Deslice el pulgar y el índice de la otra mano desde la parte superior de la bolsa hasta el fondo, para expulsar el gas al exterior.
- Vuelva a sellar el cierre de Velcro o a poner la abrazadera en la bolsa de la manera descrita más arriba.
- Lávese las manos cuando termine.