

# Colostomía: manejo nutricional

No es necesario que tenga una dieta especial por el hecho de que le hayan hecho una colostomía. La mayoría de los alimentos, si los mastica bien y los come lentamente, no le ocasionarán ningún problema (a menos que se los hubiesen causado desde antes). Sin embargo, quizás sea necesario que esté más pendiente de las comidas que producen gases u olores, y de las que le aflojan o endurecen las heces.



## Selección de alimentos

Aprender qué alimentos le producen gases u olores o le aflojan o endurecen las heces es un proceso que lleva cierto tiempo. Tal vez le convenga agregar alimentos a su dieta uno por uno.

- Al principio, coma solo pequeñas cantidades del alimento para ver cómo reacciona el cuerpo.
- Si un alimento le produce un problema, espere un tiempo y vuelva a probarlo unas semanas más tarde.

Una vez que su organismo se adapte a tener un estoma, quizás descubra que el alimento ya no le causa problemas.

## Causas de gases y olores

Producir algo de gas es de esperar, pero no es normal si el gas es constante. Tampoco es normal sentir olor constante de las heces. Las causas de los gases u olores pueden variar de

---

una persona a otra. A menudo, se produce gas por tragar aire. Para evitar este problema, coma despacio. Mastique bien cada bocado. Beba los líquidos a sorbos, sin usar una pajilla.

Algunos alimentos tienden a provocar un exceso de gases. Si experimenta demasiados gases o mal olor, quizás le convenga reducir el consumo de ciertos alimentos.

Algunos alimentos tienden a provocar gases:

- Cerveza
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Coliflor
- Maíz
- Pepino
- Frijoles secos
- Leche
- Hongos (champiñones)
- Frutos secos
- Cebollas
- Guisantes
- Bebidas gaseosas
- Comidas picantes

Algunos alimentos tienden a provocar olores:

- Espárragos
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Queso
- Huevos
- Pescado
- Ajo
- Rábano picante
- Especias como el cilantro, el comino, el eneldo y el hinojo

---

## Causas de la diarrea

Las heces más líquidas de lo normal (diarrea) pueden ser señal de una enfermedad, como por ejemplo la gripe. Algunos alimentos y medicamentos también pueden provocar heces flojas.

- Si sus heces son más líquidas de lo normal, tome mucho líquido para reponer el líquido perdido y prevenir la deshidratación.
- Evite alimentos que pueden aflojarle las heces, tales como las frutas y las verduras crudas, el ajo, las cebollas, el alcohol, las comidas picantes y las que contienen mucha grasa o azúcar.
- Consulte con su proveedor de atención médica antes de tomar algún medicamento para la diarrea.
- No realice irrigaciones mientras tenga diarrea.

## Prevención del estreñimiento

En ocasiones, las heces pueden ser demasiado duras (estreñimiento). Las heces suelen endurecerse por no comer suficiente fibra o no beber suficiente líquido. También pueden surgir a causa del estrés o por tomar ciertos medicamentos.

- Si tiene heces duras, coma más alimentos ricos en fibra como frutas, verduras, panes integrales y cereales de grano entero.
- Todos los días, beba por lo menos de 8 a 12 tazas (de 2 a 3 cuartos de galón) de agua o jugo. Los líquidos que bebe pueden estar calientes o fríos.
- Consulte con su proveedor de atención médica antes de tomar laxantes o ablandadores fecales.

## Cuándo debe llamar a su proveedor de atención médica

Llame a su proveedor de atención médica si tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Tiene náuseas, vómitos, dolor, cólicos o distensión abdominal (sensación de llenura).
- Nota algún cambio en sus hábitos intestinales, como, por ejemplo, heces mínimas o estreñimiento.
- Tiene heces flojas o más líquidas de lo normal por más de 5 a 6 horas.
- Las heces son de color negro o tienen sangre.
- El estoma cambia de tamaño.