

Urostomía: manténgase saludable

Acaban de hacerle una urostomía para tener una nueva forma de expulsar la orina del cuerpo. Siga las sugerencias que se indican en esta hoja. Aprenderá a mantenerse saludable y a prevenir problemas.

Sobre la alimentación

No tiene que hacer una dieta especial ni evitar ningún alimento. Tenga en cuenta que el espárrago y algunas comidas hacen que la orina tenga olor y se vea diferente.

Beber abundante agua



Beba abundante cantidad de agua para evitar el olor de la orina. También previene la deshidratación. Es decir, cuando el cuerpo pierde demasiados líquidos. Si se deshidrata, saldrá menos orina del estoma. Es posible que tenga sed y cansancio. Además, puede que se le resequen la piel y las membranas mucosas. Y puede que tenga cólicos estomacales. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Beba al menos 8 vasos de agua al día, a menos que el proveedor de atención médica le indique que reduzca el consumo de líquidos.
- Si se deshidrata, intente beber mucho líquido.
- Llame al proveedor si no puede conservar los líquidos en el cuerpo porque tiene malestar estomacal o vómitos.

Ducharse o bañarse

Puede ducharse o bañarse con la bolsa o sin ella. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Si quiere bañarse en una tina sin la bolsa, puede hacerlo por la mañana. En este momento, es cuando la producción de orina es menor. Recuerde que la orina sale del estoma. No hay una manera de detener la orina.
- Durante otros momentos del día, es más aconsejable ducharse que bañarse en una tina. La orina que salga por el estoma se irá por el desagüe.

Chequeos

Al principio, deberá ver al proveedor cada cierta cantidad de meses. Después de ese período, deberán revisarle el estoma una vez al año. Tenga en cuenta lo siguiente:

- Cada vez que el proveedor necesite una muestra de orina, debe tomarla del estoma. Se hace con una sonda especial (catéter). No tome muestras de orina de la bolsa usted mismo.
- Cuando visite al proveedor, lleve suministros adicionales. Son útiles si necesita cambiar la bolsa.
- Avise siempre de inmediato al proveedor si tiene algún problema en las vías urinarias o con el estoma.

Cuándo llamar al 911

Llame al 911 u obtenga atención médica de inmediato ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Un corte profundo en el estoma
- Sangrado excesivo de la abertura del estoma
- Una cantidad moderada de sangre en la bolsa en varias ocasiones cuando la vacía
- Sangrado continuo en el lugar donde se unen el estoma y la piel
- Irritación grave de la piel o llagas profundas
- Cambio anormal en el tamaño y el color del estoma
- Fiebre y olor fuerte provenientes del estoma

Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica si tiene alguno de los siguientes síntomas de infección de las vías urinarias:

- Dolor abdominal
- Sangre en la orina
- Orina turbia o maloliente durante más de una semana
- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según lo que le haya indicado el proveedor
- Escalofríos
- Dolor en los riñones

Busque apoyo

La adaptación después de una urostomía lleva tiempo. Pero sus familiares y amigos pueden ayudarlo. El cirujano, el enfermero especialista en heridas, ostomía y continencia (WOC,

por su sigla en inglés) y otros proveedores de atención médica pueden responder las preguntas que tenga. Pueden ayudarlo a encontrar un grupo de apoyo. Un grupo de apoyo es un grupo de personas que comparten sus mismos problemas y preocupaciones. También puede comunicarse con estas organizaciones para obtener más información y apoyo:

- [Asociaciones de Ostomía Unidas de Estados Unidos \(United Ostomy Associations of America\)](http://www.uoaa.org), en www.uoaa.org
- [Sociedad Estadounidense contra el Cáncer \(American Cancer Society\)](http://www.cancer.org), en www.cancer.org
- [Sociedad de Enfermeros Especializados en Heridas, Ostomía y Continencia \(WOCN, por su sigla en inglés\)](http://www.wocn.org), en www.wocn.org