

PACE 



Lo que necesito saber sobre

mi urostomía



Coloplast

Contacto

Mi enfermera de referencia:

Teléfono de contacto:

Horario de contacto:

Otros teléfonos de interés:

El objetivo de esta guía es asesorar de manera sencilla y práctica a la persona portadora de una urostomía y sus allegados más cercanos sobre los primeros cuidados y pautas a seguir a partir de la realización de la cirugía, especialmente cuando vuelva a casa.

Avalado por:

SEDE - Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia



Índice

✓ ¿Qué es una urostomía?	3
✓ Anatomía del aparato urinario	4
✓ ¿Qué dispositivo es el más adecuado para mí?	5
✓ ¿Cómo cambio mi bolsa de ileostomía?	6
1. Higiene del estoma	6
2. Cambio de bolsa	7
Bolsas de 1 pieza	7
Bolsas de 3 piezas	8
✓ Mi vida a partir de ahora	12
Trabajo	12
Vestimenta	12
Ocio	12
Deporte	13
Viajes	13
Playa y piscina	14
Vida en pareja	14
✓ La alimentación con una urostomía	15
✓ Dieta en urostomía	16
✓ Consejos importantes	17
✓ Si escribe sus objetivos para este primer período tras el alta, es más fácil que los alcance.	18
✓ Su propio plan	19
✓ Otras anotaciones importantes	20

¿Qué es una urostomía?

- ✓ La palabra “estoma” significa boca o abertura y es la salida artificial que se da a un órgano o víscera en un punto diferente al orificio natural de excreción. Las urostomías se construyen para dar salida a la orina, que ya no será evacuada por la uretra sino por el estoma que quedará situado en el abdomen.
- ✓ A partir de ahora necesitará utilizar una bolsa que recoja la orina.

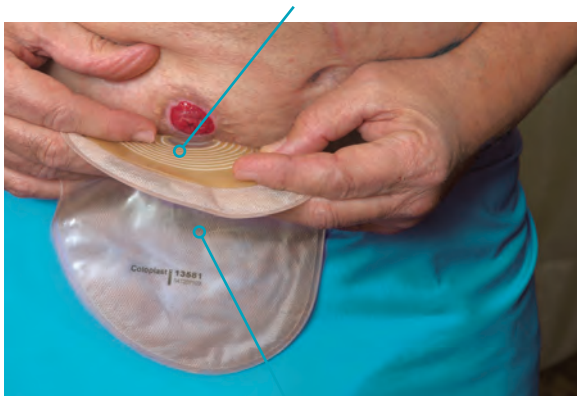
Esta guía incluye aspectos básicos sobre el cuidado de su estoma y la vuelta a sus actividades cotidianas.

Puede que al principio piense que el hecho de llevar una bolsa de urostomía le vaya a impedir llevar una vida normal. Sin embargo, poco a poco, se dará cuenta de que puede vivir como lo hacía antes de la operación sin que ello sea un impedimento. Hay millones de personas ostomizadas que han reemprendido su vida y actividades con naturalidad, usted es igual de valiente.

Esta guía está específicamente diseñada para asesorarle en su nueva situación, lo que junto a los consejos de los profesionales sanitarios, hará que poco a poco vaya adaptándose a su vida cotidiana.

Urostomía:

mucosa de color rojo por la que sale la orina. No presenta terminaciones nerviosas ni sensibilidad.



Área o piel periestomal: zona que rodea el estoma. Puesto que estará en contacto con la orina es fundamental cuidarla, limpiarla y protegerla para evitar posibles irritaciones.

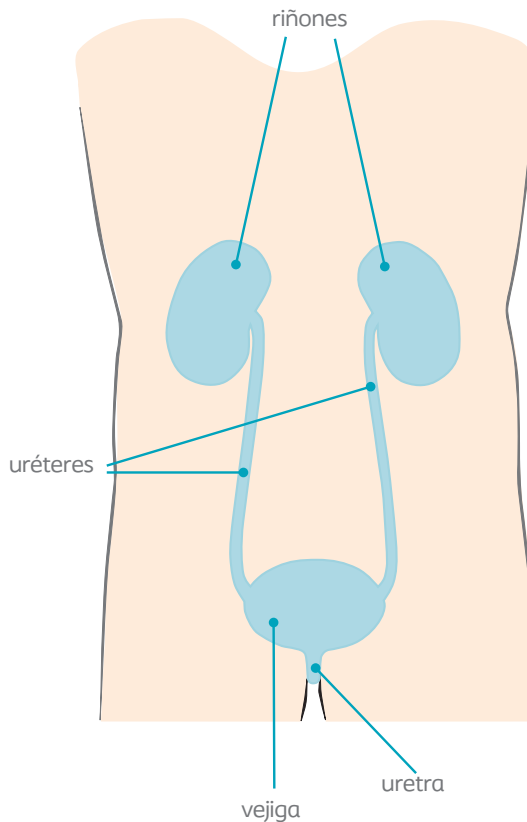


Es importante que valore positivamente las razones por las que ahora es portador de una urostomía, siendo la fundamental el haber eliminado la enfermedad que estaba dañando a su organismo.

Anatomía del aparato urinario

- ✓ Los diferentes órganos que componen el aparato urinario son: riñones, los uréteres, la vejiga y la uretra.
- ✓ El riñón es el órgano fundamental del aparato urinario y su principal función es la formación y excreción de la orina una vez que la sangre ha sido filtrada y depurada de los elementos nocivos producidos en el metabolismo.
- ✓ Los uréteres permiten la conducción de la orina, que es producida de manera continua en el riñón, hasta la vejiga.
- ✓ La vejiga es un órgano hueco cuya misión es almacenar la orina hasta el momento de su evacuación a través de un conducto único llamado uretra.

El vertido al exterior de la orina se denomina micción y es posible gracias a la existencia de unos esfínteres en la uretra. Cuando tenemos una urostomía, la orina no será expulsada a través de la uretra sino a través del estoma, por lo que habrá que recogerla en una bolsa.



¿Qué dispositivo es el más adecuado para mi?

Su médico/enfermera le recomendará el dispositivo que más le conviene, aun así es importante que conozca los posibles opciones que puede utilizar. Las bolsas están formadas por dos elementos diferentes: la bolsa para recoger la orina y el adhesivo que se pega a la piel.

Existen dos tipos de bolsas:

- ✓ **Bolsas de 1 pieza:** El adhesivo está unido a la bolsa colectora formando un solo elemento que se coloca directamente sobre la piel y se retira en conjunto en cada cambio. Se suelen cambiar 1 vez al día.
- ✓ **Bolsas de 3 piezas:** están formados por dos elementos por separado: el disco adhesivo y la bolsa. Estos dos elementos se unen a través de un enganche mecánico (aro de cierre con cliper). El disco adhesivo de estos sistemas se puede dejar pegado a la piel 2 ó 3 días mientras que la bolsa se cambiará con la frecuencia que se precise, normalmente 1 vez al día.

Tanto en la versión de 1 como en la de 3 piezas, podrá encontrar varios tamaños, con el fin de que pueda escoger el que mejor se adapte a sus necesidades.

Todas las bolsas de urostomía constan de:

- Una válvula de vaciado con tapón: es un pequeño grifo, que permite vaciarlas cada vez que estén llenas.



- Una válvula antireflujo: permite el paso de la orina hacia abajo, pero impide que la orina retorne al estoma, evitando así posibles infecciones.

Otras bolsas:

- ✓ **Bolsa de noche (2L):** se usa para almacenar la orina por la noche asegurando un descanso ininterrumpido ya que se conecta a la bolsa de urostomía evitando vaciarla con tanta frecuencia. La bolsa de 2L se colgará de un gancho en el lateral de la cama, procurando que quede siempre por debajo de la bolsa de urostomía, para así facilitar el flujo de la orina hacia la bolsa de noche.



CONSEJOS

- Si la piel es muy sensible y se irrita con facilidad, lo más recomendable es elegir un sistema de 3 piezas que asegure el reposo de la misma durante varios días.
- Si por el contrario la piel tolera los cambios frecuentes de adhesivo sin problemas, quizás lo más cómodo y discreto sea un sistema de 1 pieza.

¿Cómo cambio mi bolsa de urostomía?

1. HIGIENE DEL ESTOMA

Asegúrese de tener todo el material necesario a mano antes de empezar el cambio: una bolsa de plástico para la bolsa usada que va a desechar, jabón neutro, esponja suave y una pequeña toalla. Recuerde que para la higiene del estoma

no es necesario utilizar productos hospitalarios como gasas, suero, desinfectantes, etc.

También necesitará tener preparado el nuevo dispositivo que va a utilizar, el medidor de estomas y las tijeras.



Lave sus manos con agua y jabón.



Vacíe la bolsa usada en el inodoro y retírela despegando el adhesivo de su piel suavemente de arriba a abajo. Esta operación se debe hacer poco a poco, sujetando la piel con la otra mano para no dar tirones.



Ponga la bolsa usada en una bolsa de plástico y deséchela en la basura.



Limpie la piel de alrededor del estoma suavemente con agua y jabón neutro, haciendo movimientos circulares de fuera hacia dentro.

Secar la piel con una toalla a toquecitos, evitando frotar bruscamente. Una vez que la piel esté bien limpia y seca, proceda a colocarse la bolsa.

CONSEJOS

- No secar la piel de alrededor del estoma con secador (para no lesionar ni la piel ni el estoma).
- Si existiera vello alrededor del estoma, recórtelo con tijeras, nunca use maquinilla.
- Para limpiar la piel de alrededor del estoma no utilice toallitas limpiadoras comunes como las de los bebés, puesto que presentan cremas que dificultarían la adhesión del dispositivo. Brava® Toallitas Limpiadoras sí se pueden utilizar porque están específicamente diseñadas para la limpieza de la zona periestomal.

2. CAMBIO DE BOLSA

✓ Bolsas de 1 pieza



Mida el perímetro de su estoma con el medidor que encontrará en el Kit.



Recorte el disco por la línea del tamaño que le ha indicado el medidor. Debe adaptar el recorte a la forma y tamaño real de su estoma.



Retire el film protector transparente que cubre el adhesivo.



Coloque el disco de abajo hacia arriba dejando el estoma perfectamente colocado en el orificio recortado. Presione ligeramente para favorecer su adherencia.



La bolsa quedará adherida y perfectamente adaptada al perfil de su abdomen.

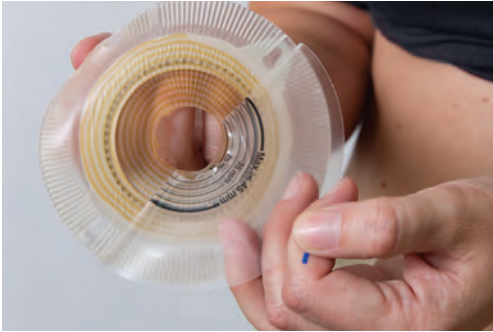
✓ Bolsas de 3 piezas



Mida el perímetro de su estoma con el medidor que encontrará en el Kit.



Recorte el disco por la línea de puntos en función del tamaño que le ha indicado el medidor. Debe adaptar el recorte a la forma y tamaño real de su estoma.



Retire el film protector transparente que cubre el adhesivo del disco.



Coloque el disco de abajo hacia arriba dejando el estoma perfectamente situado en el orificio recortado.

Ejerza una ligera presión sobre el disco, haciendo movimientos circulares para asegurar su fijación.



Acople la bolsa sobre el aro de enganche del disco de abajo hacia arriba.

Ejerza una ligera presión sobre el aro con el fin de asegurar que el disco y la bolsa quedan perfectamente adaptados.



Cierre el clipper de seguridad presionando sus extremos hasta oír un "click". Compruebe que el disco está perfectamente acoplado tirando de la bolsa.

Para separar la bolsa del disco, presione el botón del clipper y tire de la bolsa hacia arriba y hacia afuera.

3. CIERRE DE LA VÁLVULA DE VACIADO DE LA BOLSA

Antes de colocarse la bolsa, lo recomendable es que ésta esté cerrada para evitar posibles fugas durante el cambio. Para no mancharse al abrir la válvula de vaciado con la bolsa llena, voltéela hacia arriba antes de abrir el tapón y una vez abierta, vaya poniéndola hacia abajo poco a poco para que salga la orina.



Puede observar que el tapón de la válvula de vaciado está unido a la misma por una tira fina del mismo material que la propia válvula.



Tire ligeramente del tapón para separarlo.



Introduzca el tapón en la válvula y presione hasta que quede completamente encajado.



La bolsa quedará totalmente cerrada, de manera que no permita la salida de orina.

En las bolsas traslúcidas puede esconder la válvula de vaciado dentro de la cubierta de la bolsa para una mayor comodidad y discreción.

4. CONEXIÓN DE LA BOLSA DE UROSTOMÍA CON LA BOLSA DE NOCHE (2L)

Para facilitar el descanso nocturno puede utilizar una bolsa de 2L conectada a su bolsa de urostomía y así aumentar la capacidad de almacenaje de orina. Ambas bolsas se conectan directamente entre sí. Si usted desea tener mayor libertad de movimientos en la cama, puede utilizar el tubo corrugado que encontrará en la caja de las bolsas de urostomía.



Una el conector blanco del tubo corrugado directamente con la válvula de vaciado de la bolsa de urostomía.



Conecte el otro extremo del tubo corrugado con la bolsa de noche (2L). Para ello, utilice el adaptador que encontrará en la caja de las bolsas de urostomía.

Es conveniente que la bolsa (2L) quede por debajo de la bolsa de urostomía para asegurar el flujo de la orina hacia la bolsa de noche.

CONSEJO

- El uso del tubo corrugado es opcional, en función de sus necesidades y de sus movimientos al dormir.
- Puede cortar el tubo corrugado, adaptándolo a la longitud que necesite.
- Cuando adquiera las bolsas de urostomía, en la caja encontrará unos adaptadores que le ayudarán a encajar el tubo corrugado con la bolsa de noche.

Mi vida a partir de ahora

Ser portador de una ostomía no le impedirá llevar una vida normal. Quizás al principio deba adaptar sus actividades cotidianas a su nueva situación, pero poco a poco se acostumbrará, ya que el estoma no tiene porqué limitar su vida. Quizás debería informar a sus familiares y

personas cercanas de su nueva situación y necesidades, de forma que puedan comprenderle. Aun así, la información que usted proporcione a sus familiares y amigos depende de lo que usted desee transmitir.

TRABAJO

La vuelta al trabajo dependerá de su estado general. Tener un estoma no le impedirá incorporarse al trabajo, al contrario, le ayudará a dar normalidad a su vida. Si su trabajo requiere un esfuerzo físico y movimientos en los que intervengan los músculos del abdomen consulte con el profesional sanitario quien le informará y asesorará al respecto.



VESTIMENTA

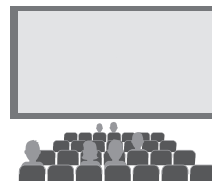
Los dispositivos actuales no se perciben debajo de la ropa ya que son muy discretos. Aun así, unas recomendaciones básicas son:

- Utilizar ropa que no ejerza presión en la zona de estoma, desechar el uso de cinturón y cambiarlo por tirantes.
- Elegir ropa interior cómoda. La bolsa puede ir por dentro o por fuera, aunque la mayoría de las personas manifiestan que teniendo la bolsa por dentro sienten más seguridad y tira menos de la piel.
- En el caso de las mujeres, los vestidos anchos permiten movimientos con mayor libertad.



OCIO

Los dispositivos actuales son muy discretos y aseguran que usted no tenga fugas de orina, por lo que podrá volver a realizar sus actividades sociales y de ocio tan pronto como se encuentre fuerte. Lleve siempre material de recambio por si surgiera cualquier incidencia (es aconsejable llevar 3 recambios).



DEPORTE

Si realizaba deporte previamente, puede seguir haciéndolo, aunque ha de prevalecer el sentido común, protegiendo su estoma para evitar posibles daños o golpes. Se puede comenzar por caminar para ir incorporando poco a poco otras actividades, con ello conseguirá:

- Ayuda en el control de peso
- Mejora el sistema inmunitario
- Fortalece la pared abdominal
- Mejora el estado de ánimo
- Es bueno para la salud y para el corazón



Los dispositivos actualmente no se ven alterados por la realización de deporte ya que no se despegan ni sufren deterioros.

VIAJES

Toda persona ostomizada podrá utilizar cualquier transporte tanto público como privado. Ni el estoma ni la bolsa se ven alterados por viajar en avión, tren, autobús, barco, etc.

Proporcionamos las siguientes recomendaciones:

- Cuando conduzca deberá tener precaución con el cinturón de seguridad para que no le moleste ni le comprima el estoma.
- En cualquier desplazamiento es aconsejable que lleve con usted un neceser de mano con material de recambio suficiente para todo el trayecto. Mantenga el material próximo a usted, no lo deje con el equipaje facturado por si lo necesita urgentemente.
- Asegúrese que en el lugar de destino puede conseguir el dispositivo que utiliza. Si no es así, asegúrese de llevar consigo una cantidad de material suficiente para todo el periodo que va a estar desplazado.
- Utilice el pasaporte de ostomía que encontrará en el kit domiciliario de este programa, que facilita que le dejen pasar por los controles aeroportuarios. Debe ser firmado por un médico o enfermera y llevar el sello del hospital.



PLAYA Y PISCINA

Hoy en día, los dispositivos permiten el baño y son fáciles de disimular bajo el bañador. El material de los adhesivos evita su desprendimiento por la acción del agua.

Existen bolsas mini que se disimulan muy bien bajo la ropa de baño, pudiéndose utilizar tanto con bañadores como con bikinis altos.

El agua del mar no altera los dispositivos de ostomías.



VIDA EN PAREJA

Antes de intentar una actividad sexual normal es aconsejable esperar a la recuperación del estado físico después de la cirugía. Es muy importante que su pareja esté debidamente informada y conozca todo lo referente a su ostomía.

- Durante las relaciones sexuales puede cambiar su bolsa habitual por otra más pequeña tipo “mini-cap” que le resultará mucho más cómoda y discreta.



CONSEJOS ÚTILES

- Siempre que salga de casa lleve una muda, varios recambios de dispositivo ya recortado y una pequeña bolsa de plástico para desechar la bolsa usada. Además, lleve toallitas o material para la higiene del estoma.
- Durante las primeras semanas no haga esfuerzos físicos, ni coja cosas pesadas.
- En verano, por el calor, su piel transpirará más por lo que será normal que se tenga que cambiar el adhesivo con más frecuencia.

La alimentación con una urostomía¹

Las personas con urostomía no tienen por qué modificar su dieta, ni requieren comer alimentos especiales. Como cualquier otro individuo deben llevar una dieta sana y equilibrada donde estén

presentes los diferentes principios inmediatos, sales minerales y vitaminas necesarias para el equilibrio del organismo.



Lleve una dieta variada donde estén presentes todos los alimentos.



Masticar poco a poco los alimentos, con la boca cerrada y ensalivándolos correctamente.



Evitar el estrés, sobre todo intentar encontrarse en un ambiente tranquilo y tomarse su tiempo para comer.



Algunos pescados y los espárragos producen un fuerte olor en la orina.



En general se recomienda una ingesta de agua aproximada de 1,5-2L/día.



Utilizar aceite de oliva virgen extra.



Se recomienda tomar carotenos, frutas y verduras ricas en vitamina C porque previenen las infecciones de orina. Los arándanos al natural o en zumo son muy recomendables porque también previenen las infecciones de orina.

¹ Campderá Michelena, M., Santacana Tutusaus, L., Cuenca Quesada, N. "Módulo 5. Nutrición Y Dieta." Curso Experto Cuidado Integral Al Paciente Ostomizado. XI ed. Vol. 4. Madrid: Coloplast Productos Médicos S.A., 2016. N. pag. Print.

Dieta en urostomía

Para disminuir las posibilidades de infección, el mal olor de la orina y la formación de cristales alrededor del estoma que puedan lesionar la zona periestomal se recomienda tomar

carotenos, frutas y verduras ricas en vitamina C y arándanos. Lleve una dieta saludable teniendo en cuenta que los siguientes alimentos son muy recomendables.



Frutas: naranja, pomelo, limón, lima, kiwi, grosellas, escaramujo, piña, cerezas, papaya, melón, melocotón...



Verduras frescas: espinacas, col, brécol, acelgas y nabo



Perejil



Guisantes



Pimientos



Lechuga



Tomate



Puerros



Endivias



Berros



Zanahorias



Pepinos



Zumos y licuados de frutas



Caldos vegetales



Agua



Infusiones



Arándanos

Consejos importantes

- ✓ Contacte con una **enfermera experta en ostomía** que le asesorará sobre todos los temas mencionados en esta guía.

La **Sociedad Española de Enfermería Experta en Estomaterapia**, se llama **SEDE** y su contacto es:



estomaterapia@estomaterapia.es

Teléfono: 91 473 50 42



Yolanda es enfermera, y además, tiene una ostomía desde hace años. Con la ostomía tuvo su segundo hijo. Con este blog pretende ayudar y dar consejos a personas que tengan un estoma para que realicen mejor sus autocuidados.

- ✓ En algunas ciudades existen **asociaciones de personas ostomizadas** que ofrecen asesoramiento y orientación sobre todos los aspectos referentes a la ostomía. Son organizaciones sin ánimo de lucro formadas por personas en su misma situación. Si desea contactar con una asociación pregunte al profesional sanitario si existe alguna en su ciudad.

- ✓ Sería conveniente que **durante los primeros meses** registre semanalmente el tamaño de su estoma, el estado de la piel, cuántas veces se cambia la bolsa al día, su estado anímico y otros aspectos que le ayudarán a usted y a su enfermera, a realizar un seguimiento de su evolución.

- ✓ Existe un **blog** que ofrece información interesante sobre todos los aspectos relacionados con la ostomía llamado

Yolandaostomiayvida.com



Para acceder al blog desde el móvil

Haz de tu Ostomía una amiga.



Me llamo Yolanda. Soy ostomizada y enfermera.

A los 19 años me diagnosticaron enfermedad de Crohn. Me casé y tuve a mi primera hija. A los pocos años me hicieron una ostomía. A los 30 años decidí tener a mi segundo hijo siendo ostomizada.

Han pasado varios años de esto, hoy estoy viva, trabajo, doy charlas, enseño como es mi día a día, doy consuelo, a veces también sufro, lloro. Aún, a veces me pregunto ¿por qué?, ¿qué he hecho mal?, miro a los míos y se pasan las dudas, "qué bello es vivir".

Regístrate en el blog para participar y compartir tus experiencias y consejos.

Si escribe sus objetivos para este primer período tras el alta, es más fácil que los alcance

Usted, en poco tiempo hará la misma vida que antes pero es importante que empiece poco a poco y que se plantee objetivos: ¿por qué no escribir su plan de recuperación?. Le ponemos algunos ejemplos para que pueda empezar a diseñar su plan:

✓ Empiece a salir

Es importante que empiece a salir a pasear y que adquiera seguridad saliendo con el dispositivo. Quizá se pueda plantear salir un rato todos los días e ir dando paseos cada vez más largos.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Cambiase la bolsa solo

La autonomía en el cambio de bolsa es importante para su independencia y calidad de vida. Planifique cuando va a cambiarse las bolsas sin ayuda.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



✓ Ver a familiares y amigos

Sus familiares y amigos se pondrán muy contentos cuando vean que usted está bien y empieza a hacer una vida normal ¿cuándo se plantea que le visiten o visitarlos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Su propio plan

- ✔ Seguro que usted tiene sus propios objetivos para su recuperación. Escríbalos aquí y compártalos con alguien importante para usted.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✓ Kit Hospitalario

Kit para el paciente que acaba de ser intervenido de una ostomía. Su misión es ofrecerle ayuda e información básica para el postoperatorio y para el período de recuperación tras el alta hospitalaria.

Los componentes son:

- Maletín.
- Medidor del estoma.
- Plantilla para facilitar el recorte de los adhesivos.
- Tijeras especiales para el recorte del adhesivo.
- Espejo para visualización del estoma.
- Toallitas para la limpieza del estoma y de la piel.
- Bolsa neceser.
- Manuales prácticos para pacientes con colostomía/ileostomía/urostomía.
- Guía rápida para la aplicación de los distintos tipos de bolsas.
- Folleto sobre fajas y prendas de compresión Corsinel®.



✓ Kit Domiciliario

Se trata de un kit que incluye información más específica y avanzada sobre temas concretos que constituyen una ayuda cuando ha pasado el período de recuperación y se ha adquirido la destreza necesaria en el cambio de dispositivo. Además contiene muestras de accesorios no reembolsadas por el Sistema Nacional de Salud.

Los componentes son:

- Neceser.
- Muestras de accesorios no cubiertos por el Sistema Nacional de Salud.
- Manual práctico: Una ayuda para las personas ostomizadas y sus familiares.
- Manual práctico sobre nutrición y dietas.



La historia de Coloplast comenzó en 1.954 cuando Elise Sørensen, una enfermera danesa, diseñó la primera bolsa adhesiva del mundo. A su hermana Thora le habían realizado una ostomía y tenía mucho miedo de salir y tener fugas en público. Escuchando los problemas de su hermana, Elise diseñó una bolsa que se adhería a la piel y evitaba las fugas del efluente, dando a su hermana y a miles de personas la oportunidad de hacer una vida normal.

Una solución simple con un gran impacto social.

Hoy en día nuestro negocio incluye el cuidado de la ostomía, urología, continencia y cuidado de las heridas. Nuestra forma de hacer negocios sigue el ejemplo de Elise: escuchamos, aprendemos y respondemos con productos y servicios que hacen la vida más fácil a las personas con necesidades especiales.

