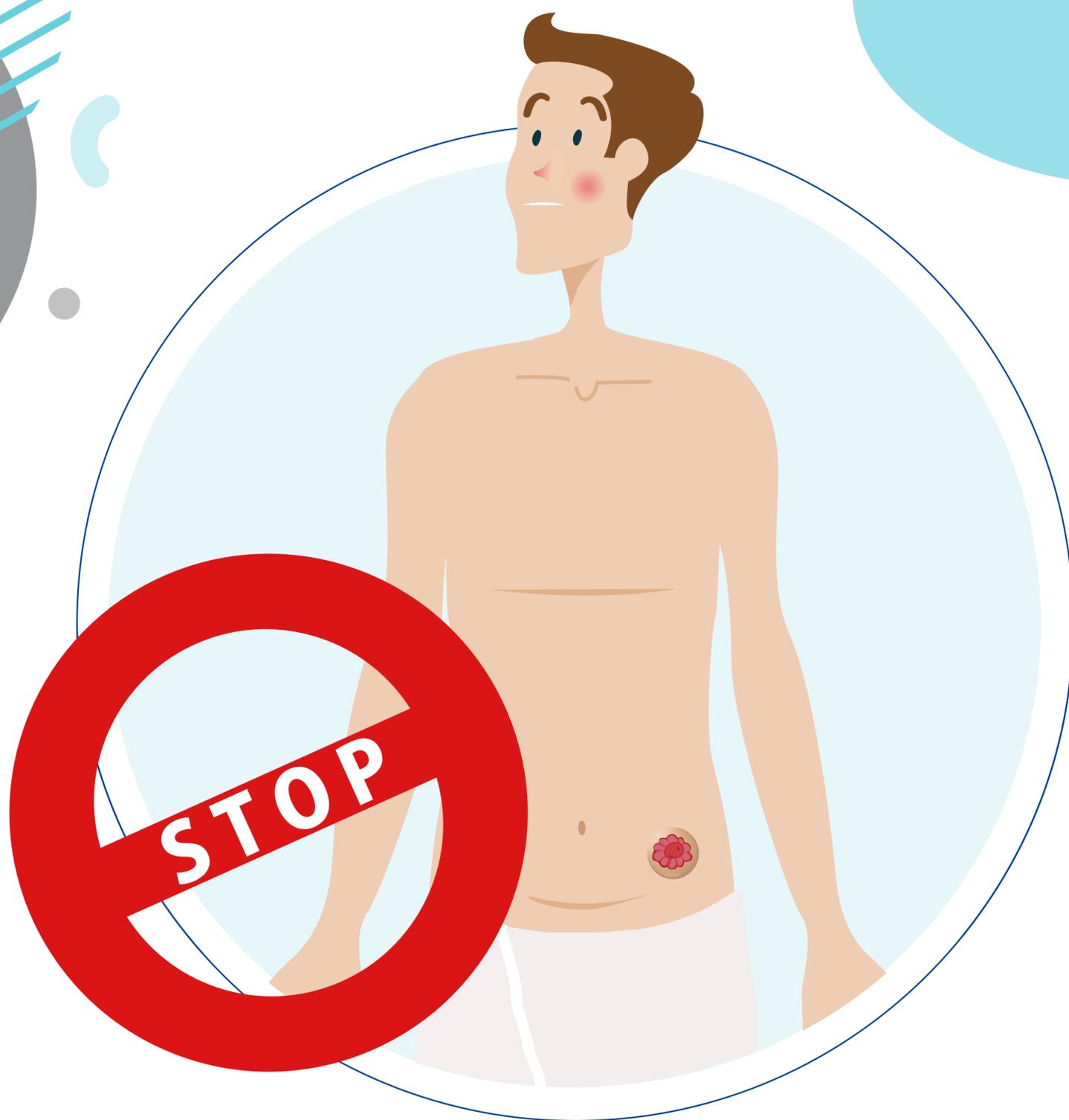


# STOP a la hernia paraestomal



Menú

# Menú

1

Introducción

2

Estilo de vida saludable

3

Recomendaciones nutricionales

4

Actividad física y prevención

5

Uso de la faja

6

Recomendaciones generales

7

Bibliografía

8

Índice de autoras

9

Vídeo explicativo

# Introducción

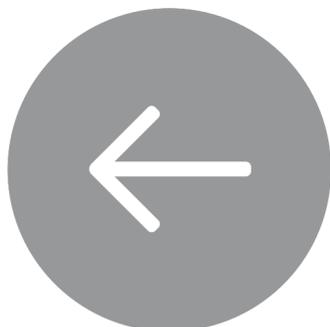


El término de **hernia paraestomal** se utiliza para describir un bulto o hinchazón alrededor o debajo del estoma. Su formación **se produce de forma gradual**, y su tamaño puede aumentar con el tiempo.

Cuando se crea un **estoma**, el cirujano saca el extremo del intestino a través de los músculos abdominales. La hernia aparece cuando los bordes del estoma se separan del músculo permitiendo que **una sección del intestino sobresalga**.

Hay muchos **factores** que contribuyen al desarrollo de una hernia paraestomal, como **levantar objetos pesados**, realizar algunos tipos de actividades, debilitamiento de los músculos asociado con la edad, sobrepeso, o mala ubicación del estoma.

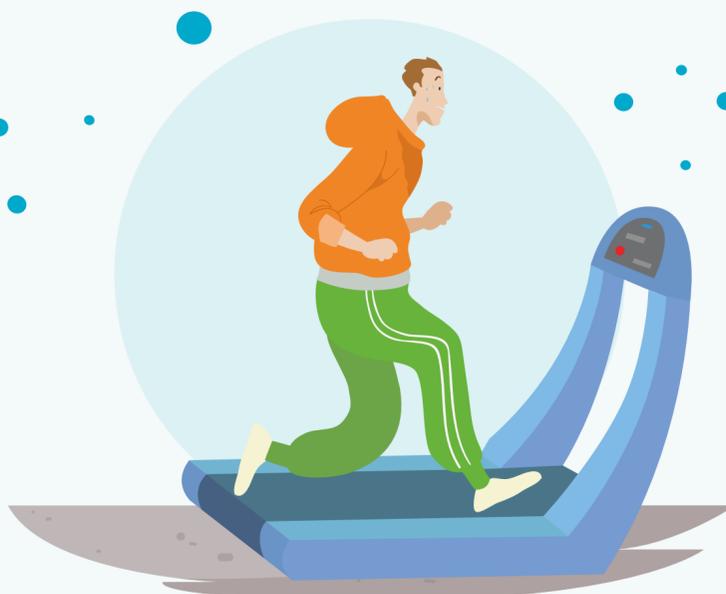
A continuación, detallamos algunas de las acciones que ayudan a reducir la probabilidad de desarrollar una hernia paraestomal.



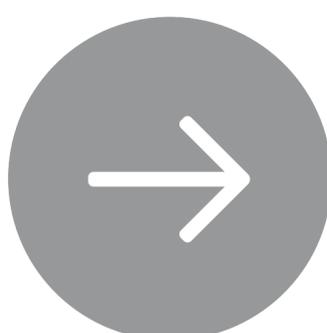
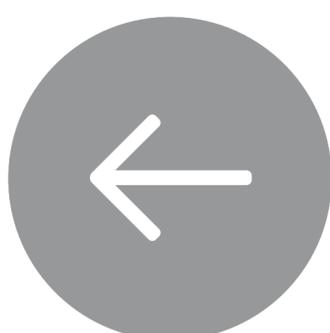
# Estilo de vida saludable



EVITE EL SEDENTARISMO



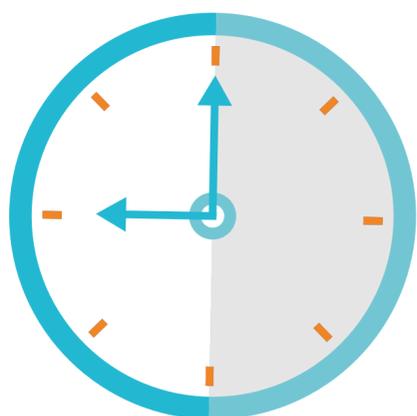
SIGA UNA DIETA EQUILIBRADA



# Estilo de vida saludable



**CONTROLE EL RITMO DE EVACUACIÓN**



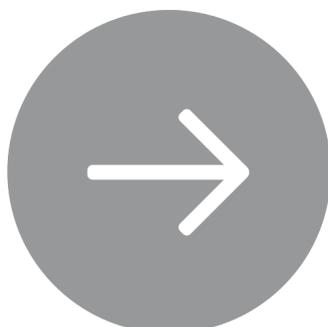
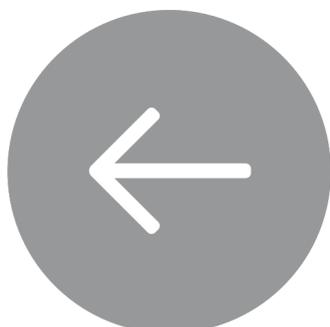
**NO FUME**



**MODERE EL CONSUMO DE ALCOHOL**



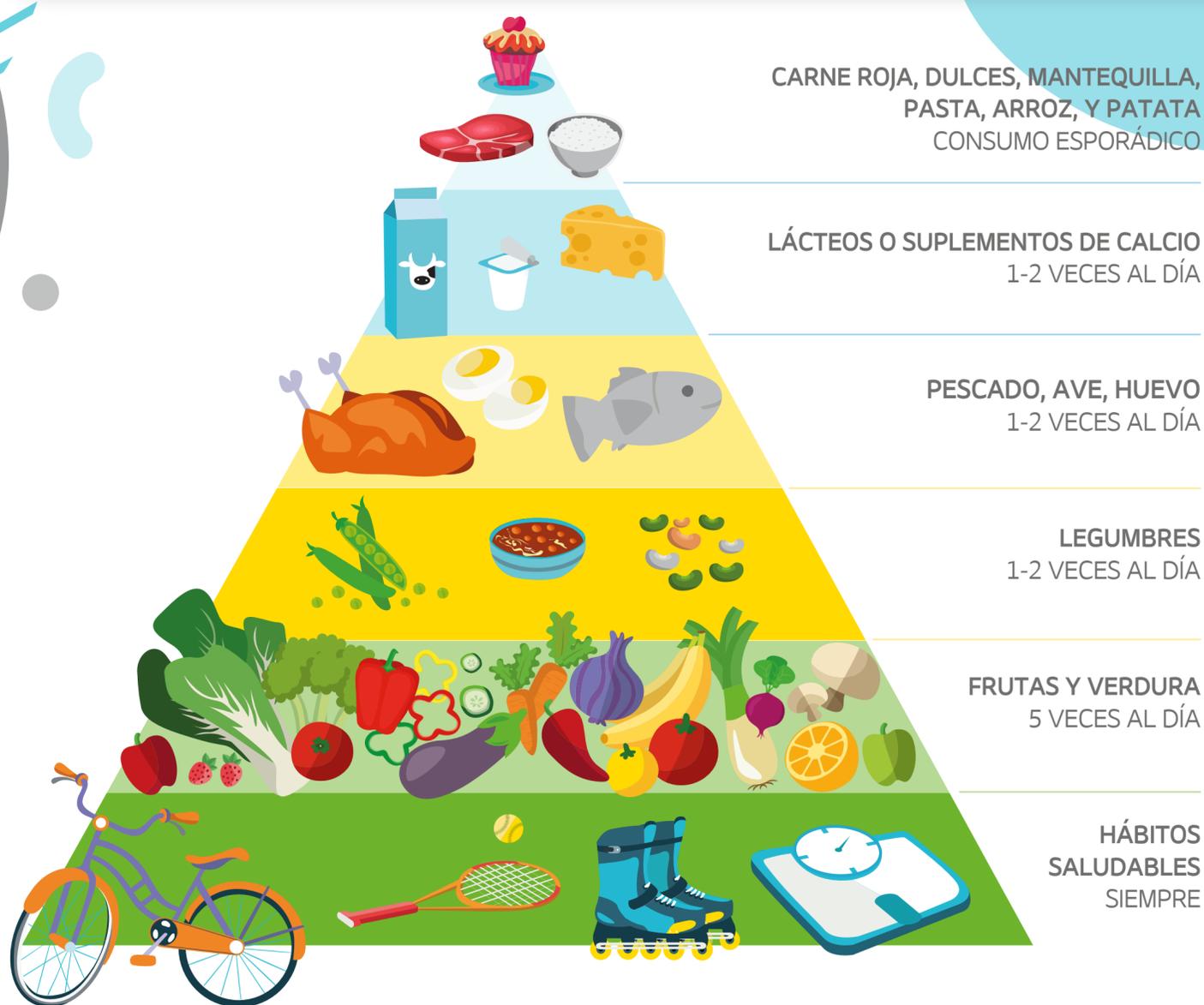
**ACTITUD POSITIVA**



# Recomendaciones nutricionales

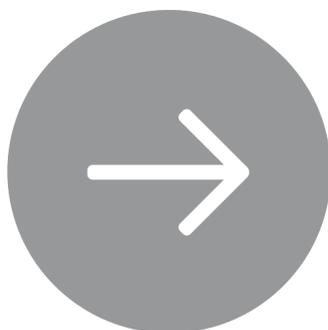


Seguir las recomendaciones dietéticas del profesional de referencia según el tipo estoma: ileostomía, colostomía o urostomía.



❖ **SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA**

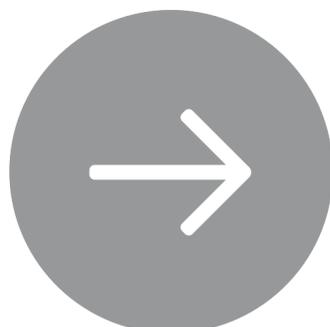
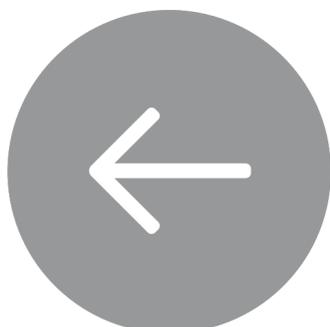
❖ **REDUZCA EL CONSUMO DE GRASAS**



# Recomendaciones nutricionales



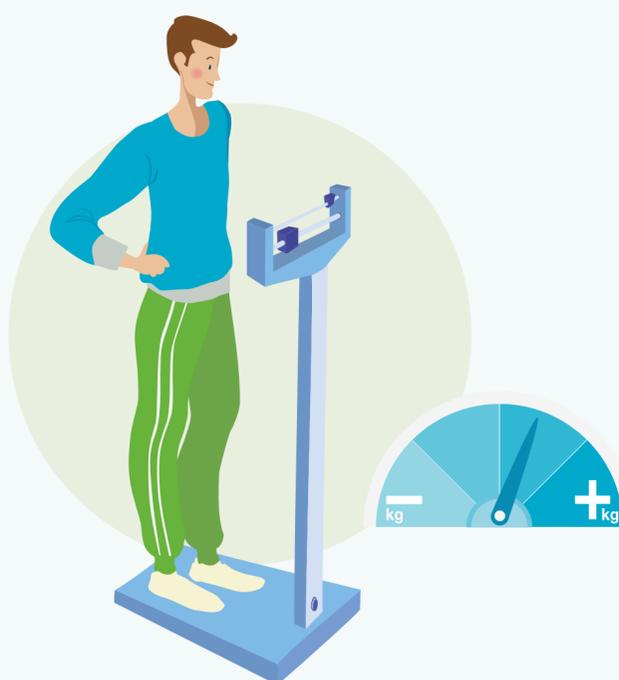
- ⋮ MANTENGA UN HORARIO REGULAR DE COMIDAS
- ⋮ MASTICAR BIEN Y COMER DESPACIO
- ⋮ REALIZAR COMIDAS FRECUENTES (5 TOMAS) Y POCO COPIOSAS



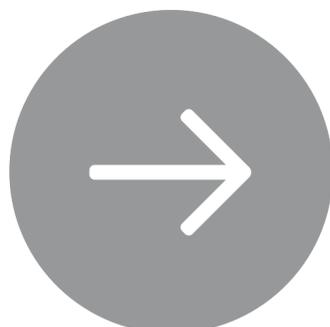
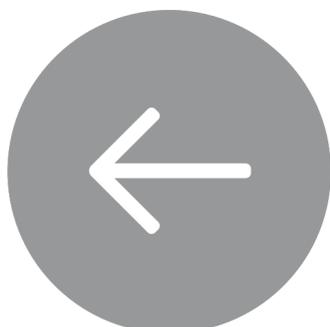
# Recomendaciones nutricionales



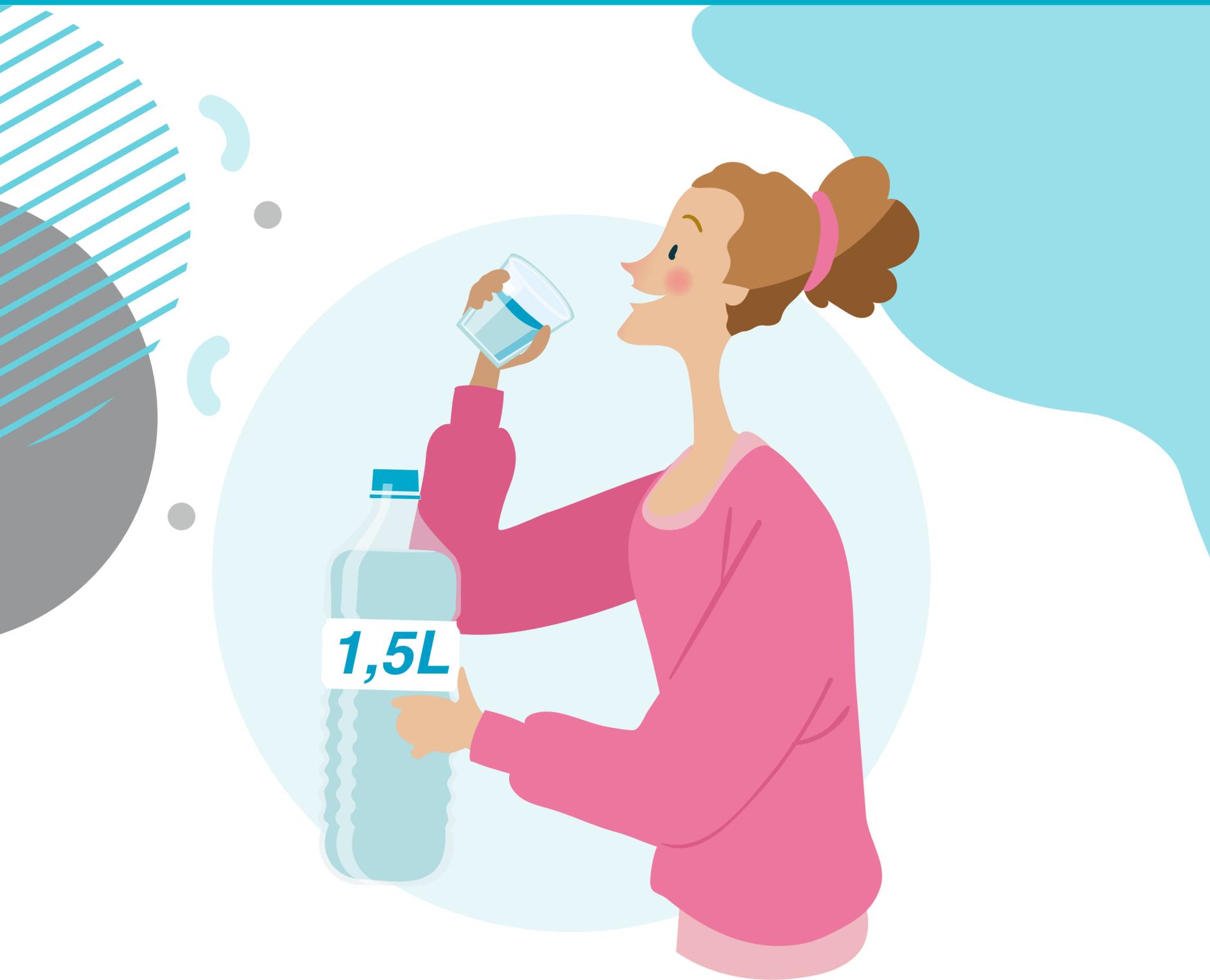
## EVITAR EL AUMENTO DE PESO



## PREPARE LOS ALIMENTOS DE FORMA SENCILLA

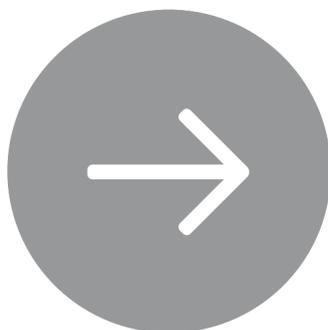
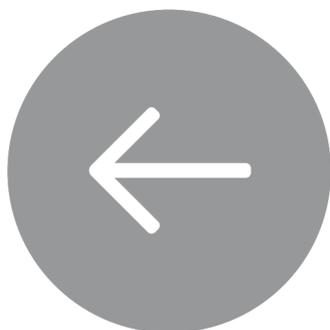


# Recomendaciones nutricionales



⋮ EVITE PLATOS MUY ELABORADOS

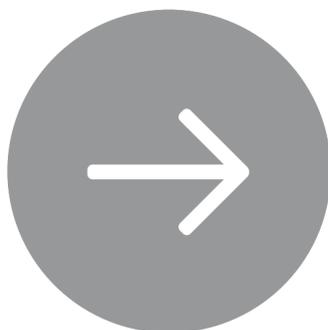
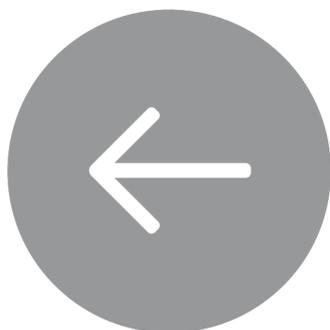
⋮ TOME 1,5 LITROS DE AGUA AL DÍA



# Recomendaciones nutricionales



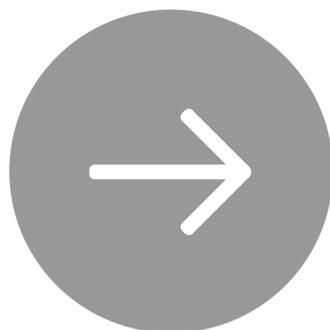
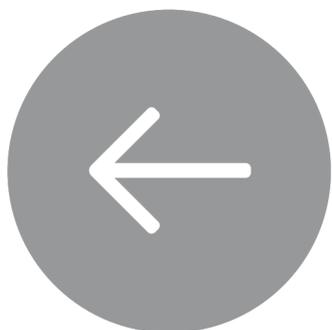
## EVITE EL ESTREÑIMIENTO



# Recomendaciones nutricionales



- ⋮ EVITE EL CONSUMO DE ALCOHOL,  
BEBIDAS CARBONATADAS Y ZUMOS



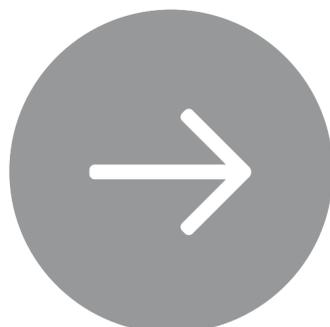
# Actividad física y prevención



La actividad física le va a ayudar a sentirse mejor y a prevenir la aparición de una hernia paraestomal, evitar comorbilidades, ganar confianza y calidad de vida.

A continuación, le indicamos algunas instrucciones a seguir:

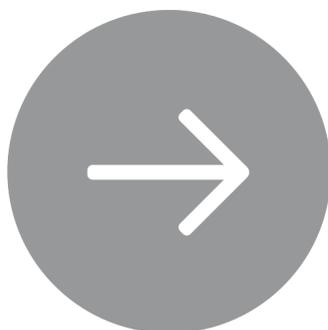
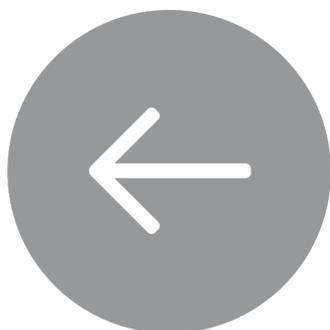
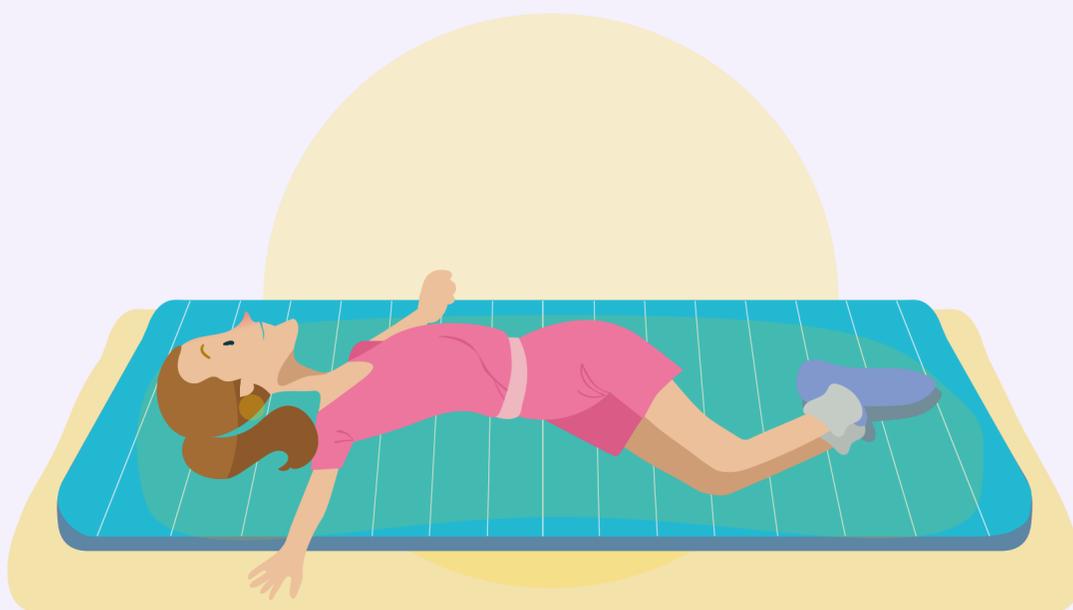
## EVITE LEVANTAR PESO TRÁS LA CIRUGÍA



# Actividad física y prevención



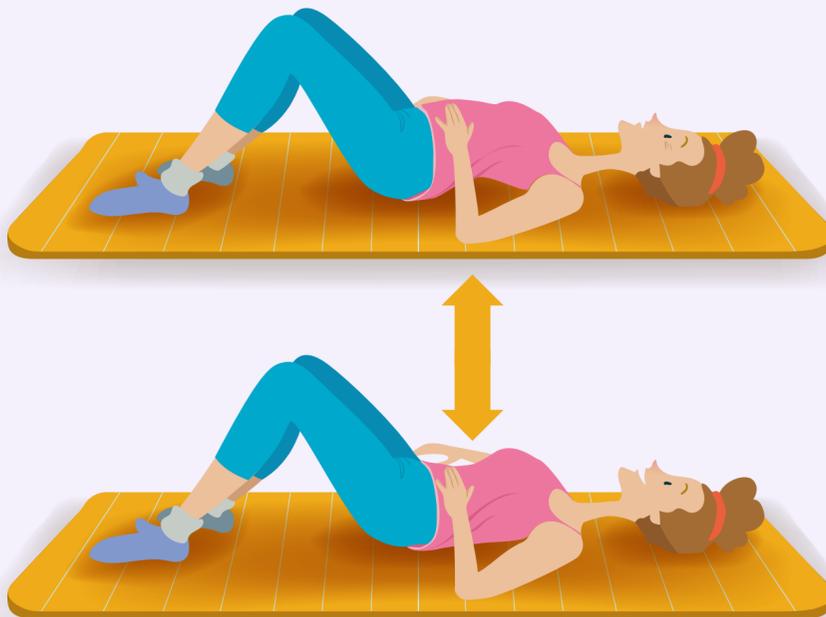
REALICE EJERCICIOS  
ABDOMINALES



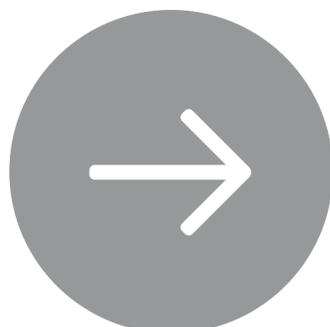
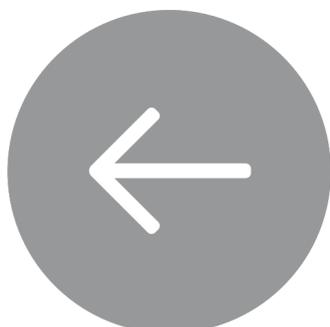
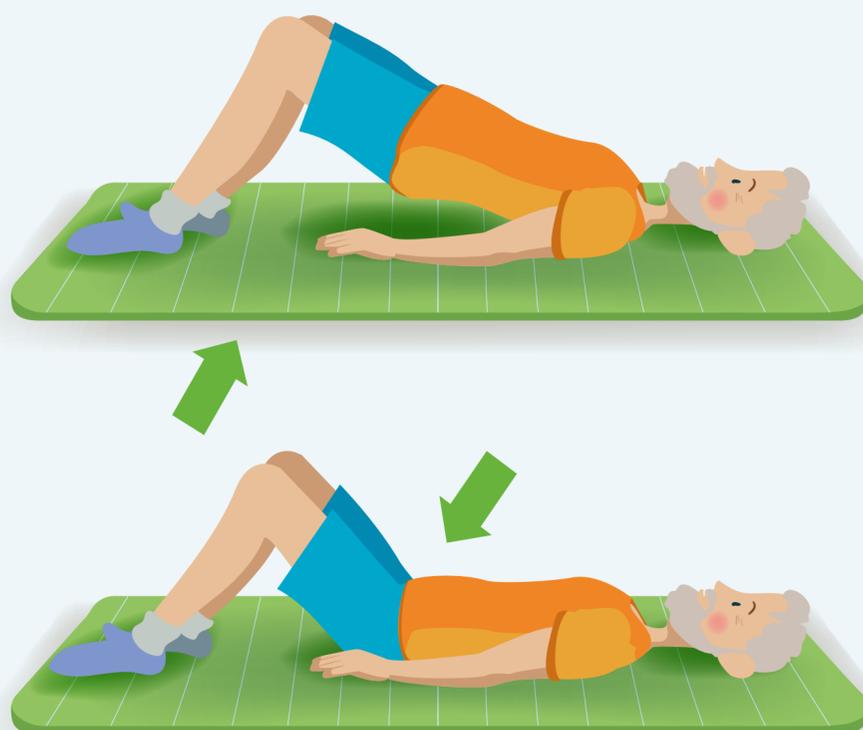
# Actividad física y prevención



## EJERCICIO ABDOMINAL



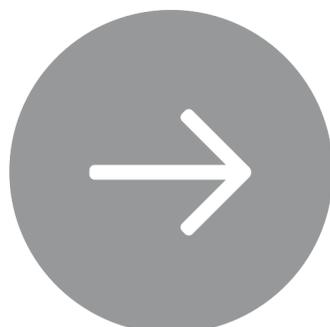
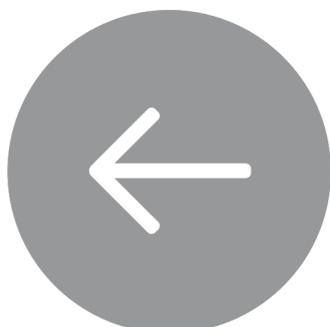
## INCLINACIÓN DE PELVIS



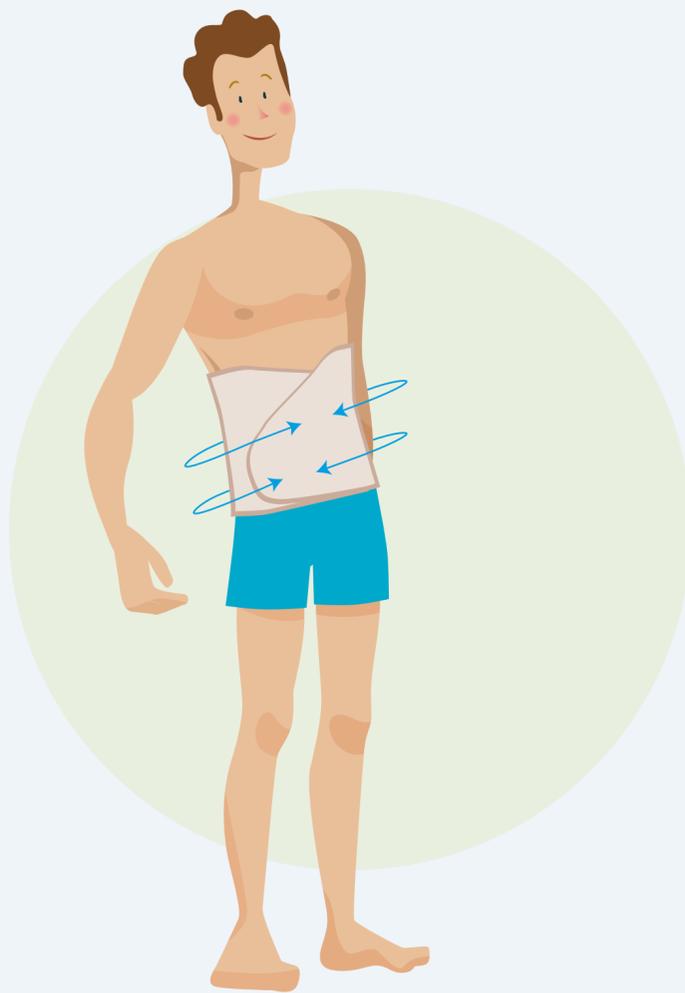
# Actividad física y prevención



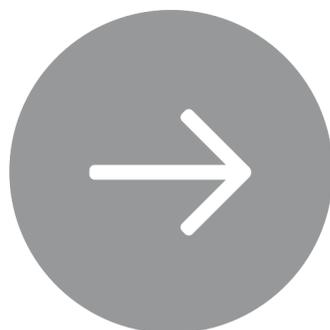
## INCLINACIÓN DE RODILLAS



## RECOMENDACIONES



- ❖ Seleccionar el modelo que más nos guste o se ajuste a la actividad a realizar
- ❖ El tejido de la prenda debe permitir que la piel transpire



# Uso de la faja



⋮ Se debe adaptar al abdomen con comodidad

⋮ Evitar que tengan costuras o elementos rígidos

⋮ Le aconsejamos que el uso de la faja sea continuo

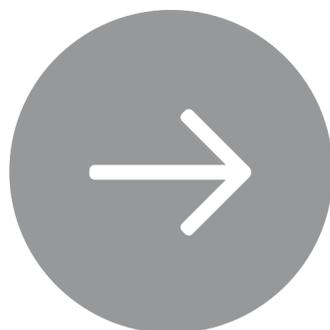
⋮ Le aconsejamos que la faja no se utilice con agujero



# Forma de colocar la faja



- ❖ Póngasela a primera hora del día, después de la higiene del estoma y del cambio de bolsa.
- ❖ Debe tumbarse sobre la cama con las piernas semiflexionadas, de forma que su abdomen esté relajado y sin tensión.
- ❖ Si ya tiene hernia, al estar tumbado, con un suave masaje sobre ella con la palma de la mano totalmente plana y sin apretar con los dedos se reducirá su volumen.
- ❖ Después del masaje, coloque la prenda mientras se intenta mantener el abdomen sin tensión.
- ❖ Puede utilizar la prenda durante todo el día, cambiando la bolsa las veces que haga falta y la retirará siempre para el descanso nocturno.



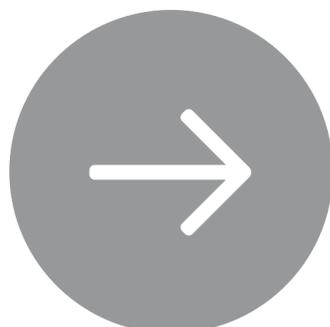
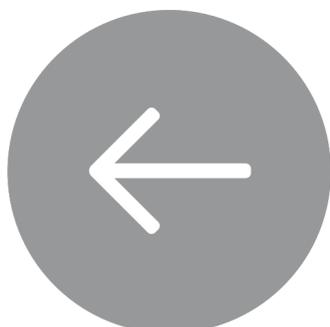
# Recomendaciones generales



Para finalizar, retomar cuanto antes sus actividades de ocio, entretenimiento, vida cotidiana, amistades, vida social, recobrar su vida normal anterior.

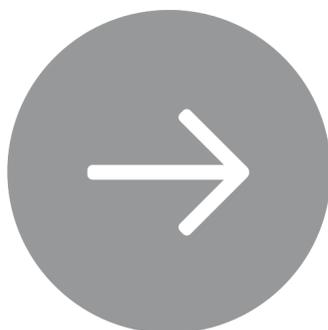
FRASES DE AUTOAYUDA

SEGUIMIENTO





- <https://www.euroresidentes.com/salud/que-es-una-hernia-paraestomal/>
- Guías de Buenas Prácticas Clínicas, RNAO 2019. Apoyo a adultos que esperan o viven con una ostomía.
- Blog de Sanidad:  
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/>



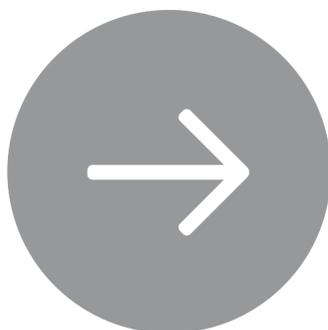
# Índice de autoras



- ❖ **María Gea García.** Enfermera Estomaterapeuta. Unidad de Cirugía General y Urología. HGU de Alicante. Alicante.
- ❖ **Margarita Milian Pérez.** Enfermera y Supervisora. Cirugía General y del A. Digestivo. HU Miguel Servet. Zaragoza.
- ❖ **M<sup>a</sup> Carmen Hernández Ferrándiz.** Enfermera Estomaterapeuta y Supervisora. Unidad de Cirugía General y Digestiva. HU JM Morales Meseguer. Murcia.
- ❖ **Irene Oto Puyuelo.** Enfermera Estomaterapeuta. HU Miguel Servet. Zaragoza.
- ❖ **Ana María Gomis Murcia.** Supervisora Cirugía - Urología. H Vega Baja de Orihuela. Alicante.
- ❖ **Patricia López Anaya.** Enfermera Estomaterapeuta y Supervisora. Unidad de Cirugía. HGU de Elda. Alicante.
- ❖ **M<sup>a</sup> Carmen Diarte Abenia.** Enfermera Estomaterapeuta. HCU Lozano Blesa. Zaragoza.
- ❖ **Lucía Puisac Uriol.** Enfermera Estomaterapeuta. H. Royo Villanova. Zaragoza.



# Vídeo explicativo





---

**1. Introducción**

---

**2. Estilo de vida saludable**

---

**3. Recomendaciones nutricionales**

---

**4. Actividad física y prevención**

---

**5. Uso de la faja**

---

**6. Recomendaciones generales**

---

**7. Bibliografía**

---

**8. Índice de autoras**

---

**9. Vídeo explicativo**

---



## EVITE EL SEDENTARISMO

### EVITE EL SEDENTARISMO



Realice una actividad física adaptada a sus nuevas circunstancias, evitando los esfuerzos de pared abdominal, promoviendo los ejercicios que fortalecen esta musculatura y usando faja o prendas de sujeción cuando realice el ejercicio.





## EVITE EL SEDENTARISMO



Siga una dieta equilibrada y saludable con el fin de evitar el aumento de peso y el estreñimiento.



# Estilo de vida saludable



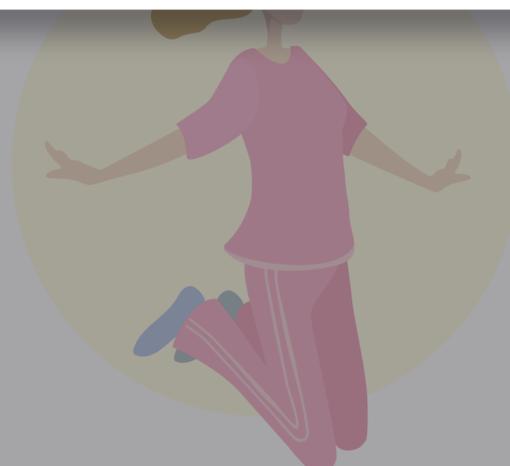
CONTROLE EL RITMO DE EVACUACIÓN



NO FUME



Controle el ritmo de evacuación (funcionamiento) de su estoma.



# Estilo de vida saludable



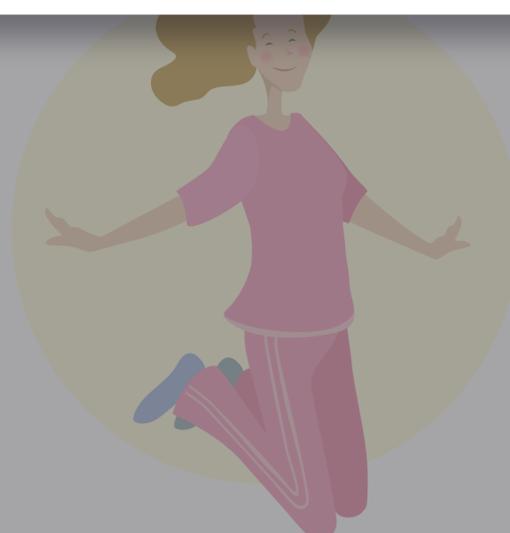
CONTROLE EL RITMO DE EVACUACIÓN



NO FUME



No fume.



# Estilo de vida saludable



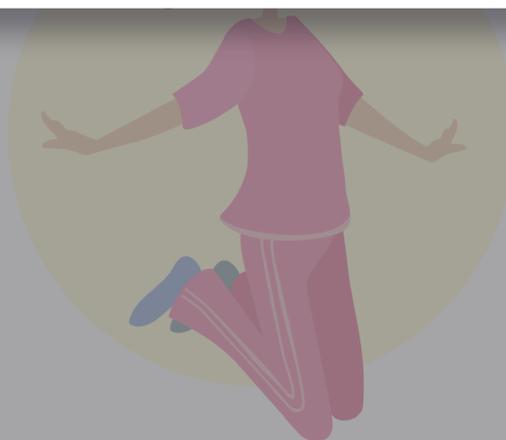
CONTROLE EL RITMO DE EVACUACIÓN



NO FUME



Modere el consumo de alcohol y evite consumos de riesgo.



# Estilo de vida saludable



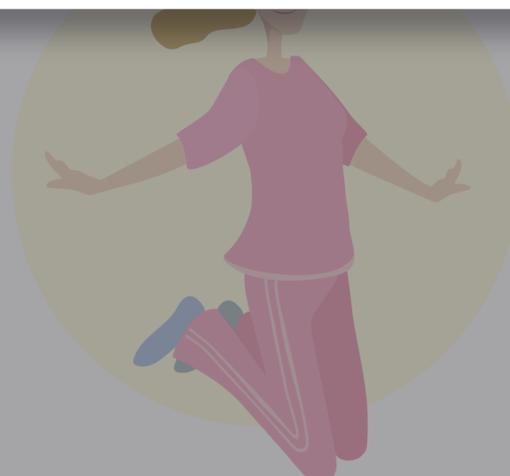
CONTROLE EL RITMO DE EVACUACIÓN



NO FUME



Actitud positiva frente a los problemas.



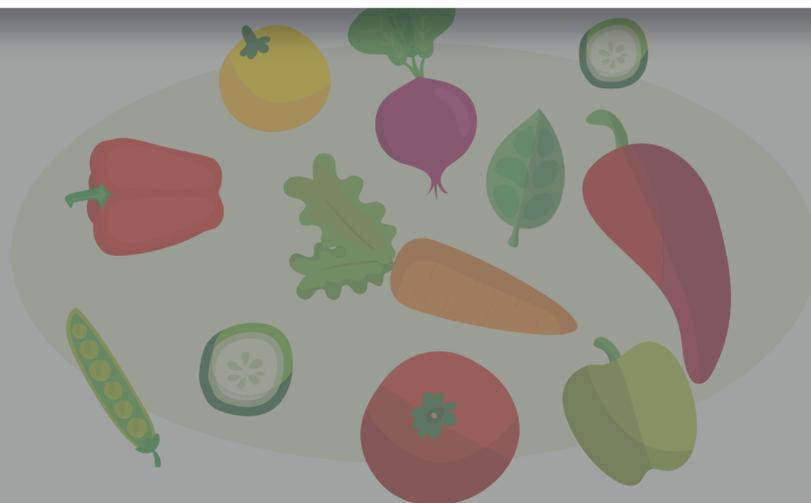
# Recomendaciones nutricionales



## EVITAR EL AUMENTO DE PESO



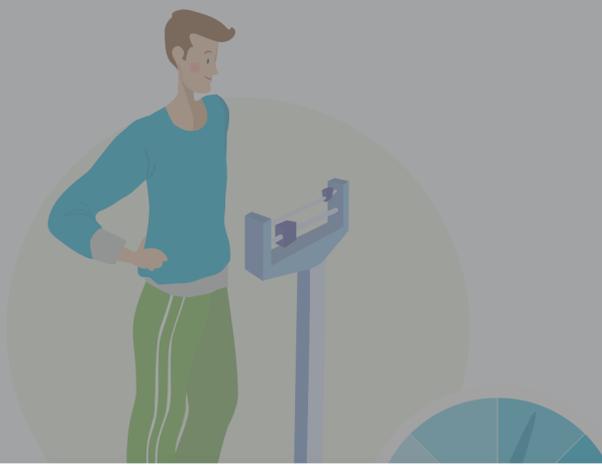
Evitar el aumento de peso.



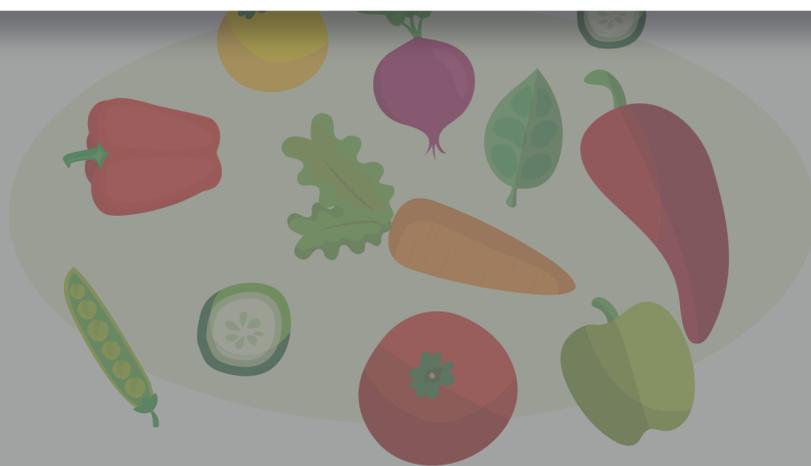
# Recomendaciones nutricionales



## EVITAR EL AUMENTO DE PESO



Prepare los alimentos de forma sencilla  
(cocidos, a la plancha,...).





## EVITE EL ESTREÑIMIENTO



### EVITE EL ESTREÑIMIENTO

Tome abundantes líquidos y realice ejercicio de forma habitual (favorece el movimiento intestinal).



# Actividad física y prevención



La actividad física le va a ayudar a sentirse mejor y a prevenir la aparición de una hernia paraestomal, evitar comorbilidades, ganar confianza y calidad de vida.

A continuación, le indicamos algunas instrucciones a seguir:

## EVITE LEVANTAR PESO TRAS LA CIRUGÍA



No más de 4,5 kg durante el primer mes tras la intervención quirúrgica. Después ir trabajando lentamente hasta levantar pesos normales.





## REALICE EJERCICIOS ABDOMINALES

Comenzar en posición tumbada con almohada en cabeza, rodillas dobladas y pies plantados sobre la cama. Inicio desde el momento del alta, si la herida quirúrgica lo permite, y durante los tres meses siguientes a la cirugía.

Realizar cada ejercicio 5 repeticiones por 3 veces al día y aumentar el número de repeticiones a medida que sea posible.



## EJERCICIO ABDOMINAL



### EJERCICIO ABDOMINAL



Colocar suavemente la mano sobre la parte inferior del abdomen.

Respirar por la nariz y al espirar, introducir suavemente la tripa para acercar el ombligo a la zona lumbar.

Sentir cómo los músculos se tensan, mantener hasta contar 3 y relajar.

Inspirar y espirar con normalidad.



## EJERCICIO ABDOMINAL



### INCLINACIÓN DE LA PELVIS

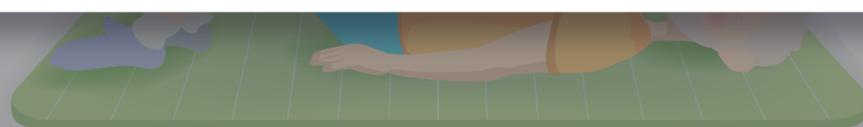


Colocar las manos en el espacio de la zona lumbar.

Tensar los músculos del abdomen (como en el apartado anterior), aplanar la zona lumbar sobre las manos e inclinar las nalgas.

Respirar con normalidad.

Mantener durante 3 segundos y relajar suavemente.





## INCLINACIÓN DE RODILLAS

Tensar los músculos del abdomen (como en el primer apartado) e inclinar las rodillas hacia los lados hasta el punto en que siga siendo cómodo. Volver al centro y relajar. Repetir hacia el otro lado.

Este ejercicio tiene la ventaja de liberar los gases atrapados.

Tras este periodo, se recomienda recuperar paulatinamente las actividades habituales, recomendando aquellas que favorezcan el refuerzo abdominal tipo caminatas, natación, ciclismo, movimientos tipo Pilates, etc.



## RECOMENDACIONES



Debido a la cirugía practicada (colostomía, ileostomía o urostomía), todos los músculos de su pared abdominal han quedado dañados o muy sensibles, existe el posible riesgo que ante un ejercicio indebido, pueda aparecer una hernia.

Para intentar que esto no ocurra, le recomendamos el uso de prendas de compresión diseñadas para sujetar la pared muscular sin oprimir la ostomía (fajas sin agujero, bandas elásticas, braguitas y calzoncillos de cintura alta y bandas de neopreno para baño y la realización de ejercicio).

transpire





Se debe adaptar al abdomen con comodidad



Se debe adaptar al abdomen con comodidad, sin que limite los movimientos, causar roces incómodos o dolorosos.



Le aconsejamos que la faja no se utilice con agujero



⋮ Se debe adaptar al abdomen con comodidad



Evitar que tengan costuras o elementos rígidos que puedan lesionar la piel por presión, en especial, alrededor del estoma.

⋮ Le aconsejamos que la faja no se utilice con agujero





Se debe adaptar al abdomen con comodidad



Le aconsejamos que el uso de la faja sea continuo (es muy importante para evitar la aparición de la hernia) durante los 3 primeros meses, para que toda la musculatura esté reforzada. Sentirse seguro le hará poder comenzar a tener una vida con una actividad física más normalizada.



Le aconsejamos que la faja no se utilice con agujero





⋮ Se debe adaptar al abdomen con comodidad



Le aconsejamos que la faja no se utilice con agujero. Si el tamaño es mayor o más grande que su estoma, a toda esa musculatura débil que lo rodea, se le está ejerciendo una presión que puede favorecer la aparición de la hernia. Si se utilizara con abertura, tendría que ser una abertura vertical y no redonda, con el fin de proteger la zona al máximo.

⋮ Le aconsejamos que la faja no se utilice con agujero



# Recomendaciones generales



Para finalizar, retomar cuanto antes sus actividades de ocio, entretenimiento, vida cotidiana, amistades, vida social,



Seguimiento por su estomaterapeuta que le ayudará con indicaciones y/o recomendaciones.

En el caso de aparecer la Hernia Paraestomal (abultamiento) **debe avisar a su médico o al estomaterapeuta** con el fin de controlar su evolución, elegir el dispositivo mejor adaptado y conocer los signos de alerta (dolor intenso en la zona, estreñimiento permanente) por los que debe acudir a Urgencias y evitar realizar esfuerzos con la pared abdominal.



## FRASES DE AUTOAYUDA



-Si no existieran dificultades no habría éxito.

-Quien quiere hacer algo encuentra un medio, quien no quiere hacer nada encuentra una excusa.

-Si te centras en el dolor seguirás sufriendo, si te centras en la lección, seguirás creciendo.

-No temas a los vientos de la adversidad. Recuerda, una cometa se levanta contra el viento, no con él.

-No puedes volver atrás y cambiar el principio, pero puedes comenzar donde estás y cambiar el final.

