



X-Plain Colostomía

Sumario

Introducción

Las enfermedades que afectan el colon y los intestinos son comunes. Cuando una cirugía es necesaria, se puede practicar una colostomía o una ileostomía.

La colostomía y la ileostomía son procedimientos que practica el cirujano para conectar partes de los intestinos a una abertura en el abdomen. Este es un procedimiento necesario para poder drenar las heces fecales.

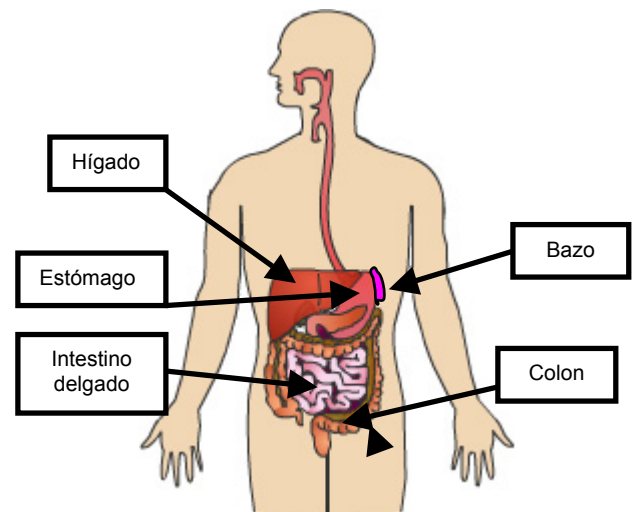
Este sumario le explicará lo que es una colostomía y una ileostomía y a la vez le explicará el cuidado de las mismas.

Anatomía

La cavidad interior abdominal está forrada de una capa de tejido fino que se llama peritoneo. El peritoneo está cubierto de una capa gruesa de músculos y a su vez, esta capa gruesa está cubierta por la piel

Dentro de la cavidad interior abdominal se encuentran:

- el hígado
- el estómago
- el bazo
- los intestinos



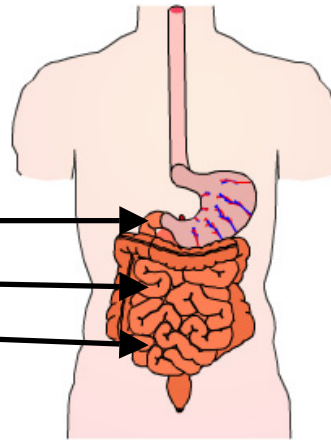
Los alimentos que se ingieren pasan por el esófago y llegan hasta el estómago donde son parcialmente digeridos.

Los alimentos digeridos van del estómago al intestino delgado, donde los nutrientes se digieren aun más y luego son absorbidos.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

El intestino delgado está formado por varias partes:

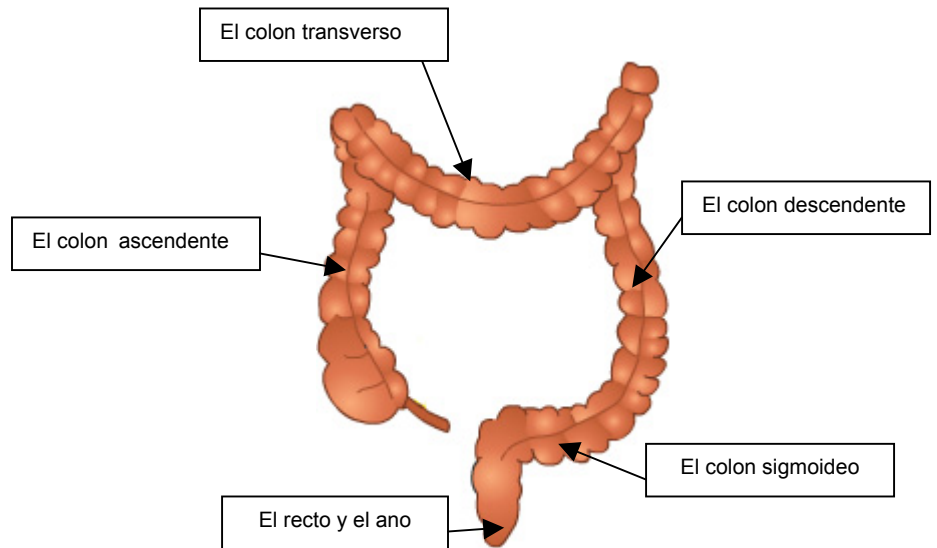
- el duodeno
- el yeyuno
- el íleon



Cuando las fibras y los alimentos digeridos finalmente llegan al colon, éste absorbe el agua y es aquí donde se almacenan las heces fecales.

El colon está formado de varias partes:

- el colon ascendente
- el colon transverso
- el colon descendente
- el colon sigmoideo
- el recto
- el ano



Síntomas y causas

Entre las enfermedades más comunes que afectan los intestinos están:

- La diverticulitis
- El cáncer del colon
- La enfermedad de Crohn
- La colitis ulcerosa

Aproximadamente 1 de cada 15 personas sufren de cáncer del colon. Si se descubre a tiempo, el cáncer del colon se puede curar.

La diverticulitis es una enfermedad que causa la formación de muchas bolsas pequeñas en el colon. Estas bolsitas se llaman divertículos. Los divertículos pueden infectarse y causar problemas médicos graves.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

A la enfermedad de Crohn y a la colitis ulcerosa se les conoce como Enfermedades Intestinales Inflammatorias o IBD por sus siglas en inglés. La colitis ulcerosa afecta solamente al colon, pero la enfermedad de Crohn puede afectar a cualquier parte del sistema digestivo. Las dos enfermedades pueden provocar complicaciones graves.

En una cirugía del intestino delgado o del colon, el cirujano puede desviar la parte restante del intestino al exterior del cuerpo por medio de una apertura en el abdomen. Este procedimiento se llama una “ostomía”.

Si la ostomía incluye al colon, se le llama “colostomía”. Si la ostomía incluye al íleon, que es la última sección del intestino delgado, se le llama una “ileostomía”.

Colostomía e ileostomía

La apertura que se practica en el exterior del cuerpo también se llama “estoma”. Debido a que los pacientes de colostomía e ileostomía no tienen control de la evacuación de sus heces fecales, es necesario que usen bolsas especiales que se fijan al estoma y que almacenan las heces fecales y los gases intestinales. A estas bolsas se les llaman “bolsas de ostomía”.

Las bolsas de ostomía no permiten la salida al exterior de gases intestinales, fluidos u olores desagradables. Estas bolsas deben cambiarse con frecuencia y la piel alrededor del estoma necesita de un cuidado especial.

Los pacientes con una colostomía o una ileostomía permanente no pueden ni expulsar gases intestinales ni heces fecales por el recto. En el caso de una ostomía temporal, usted todavía puede expulsar sustancia mucosa por el recto.



Las heces fecales pueden ser de consistencia sólida o líquida. Todo depende de en qué lugar del intestino se coloca el estoma.

Generalmente usted puede volver a sus actividades diarias unas semanas después de la cirugía. Sin embargo, es posible que usted tenga ciertas restricciones.

Cuidado del estoma

Los estomas varían en tamaño y en color. Un color rojo vivo es normal.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Algunos estomas sobresalen ligeramente de la piel. Otros están al mismo nivel de la piel y otros se inclinan ligeramente hacia adentro del abdomen. Un estoma puede cambiar de apariencia durante el día. Todo depende de la actividad intestinal.

Es normal que el estoma sangre un poco si se golpea accidentalmente.

Hay diferentes tipos de bolsas o dispositivos que se pueden usar para recoger las heces fecales. Las bolsas de una pieza se colocan directamente sobre la piel que rodea al estoma.

Las bolsas de dos piezas constan de un anillo fino que se pega a la piel. Luego la bolsa se adapta al anillo así como un contenedor de Tupperware®. Este anillo debe cambiarse cada 3 o 4 días.

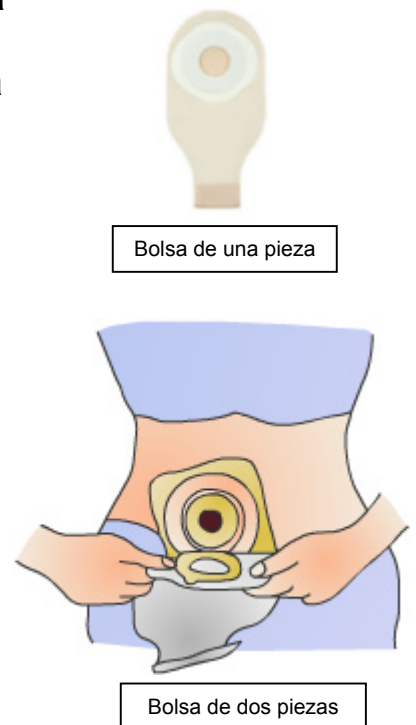
Las bolsas de ostomía pueden ser cerradas o abiertas. Para los pacientes de ileostomía puede ser más beneficioso que usen una bolsa abierta debido a que éstas pueden almacenar heces más líquidas.

Usted debe asegurarse que cuando se use cualquier tipo de bolsa de ostomía, ésta le quede bien adaptada, que pueda colocarse a una distancia de 1/8 a 1/4 de pulgada del estoma y que no permita que las heces se escapen. Hay pastas adhesivas especiales que sellan firmemente.

Usted debe asegurarse de limpiar bien el área de la piel alrededor del estoma cuando cambie su bolsa. Puede usar toallas de papel suave desechables para limpiar el estoma y la piel alrededor del mismo.

Usted puede ducharse con o sin la bolsa asegurándose después de que la piel esté completamente seca antes de colocar una bolsa o anillo nuevo.

El vello de la piel que está alrededor del estoma, se puede recortar con una tijera o con una afeitadora eléctrica. Evite usar afeitadores comunes.



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Nutrición

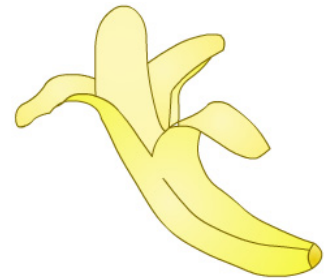
Se recomienda que usted siga una dieta diaria balanceada. Aplique las restricciones de la dieta que su médico le recomendó antes de la cirugía. Por ejemplo, siga la dieta indicada si usted es diabético, si tiene problemas cardíacos o si debe seguir una dieta baja en grasas.

Para que los alimentos se digieran bien y para evitar las probabilidades de que la ostomía se bloquee, mastique bien.

Debido a que las heces fecales pueden ser líquidas a causa de diarrea o por excreciones del intestino delgado, usted puede perder mucho fluido y no darse cuenta. Por lo tanto, es importante que tome líquidos para sustituir el fluido que ha perdido a través del estoma, especialmente cuando hace calor o después de hacer ejercicio.

Además, las heces fecales líquidas pueden provocar la pérdida de dos minerales importantes: el sodio y el potasio. Comer o tomar alimentos ricos en potasio y sodio, pueden ayudarle a reponer estos minerales siempre y cuando siga las restricciones de su dieta. Un nutricionista puede recomendarle una dieta especial para su condición.

Para asegurarse que ciertos alimentos no le produzcan gases, hinchazón ni olores desagradables, coma comidas nuevas por separado. Si algunos alimentos no se comen en bocados pequeños y si no se mastican bien, pueden provocar un bloqueo en la ileostomía.



Infórmele a sus médicos de su condición. Hay ciertos medicamentos que los intestinos restantes no pueden absorber por completo y puede ser necesario sustituirlos.

Problemas de las heces

Las heces fecales tienen olores característicos. Las bolsas de ostomía vienen equipadas para prevenir que olores desagradables se filtren al exterior. Cuando una bolsa se está vaciando y si la abertura de la bolsa no se mantiene limpia o si hay un escape en la bolsa, se puede detectar un olor desagradable.

Es necesario que usted cambie o vacíe la bolsa cuando ésta se llene de 1/3 a la mitad de su capacidad.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Se puede usar un desodorante especial dentro de la bolsa para reducir los olores.

Tenga cuidado con los alimentos que producen gases. Es posible que no todo alimento que produce gas le afecte a usted. Pruebe comer alimentos en cantidades pequeñas y por separado para asegurarse de cuáles le producen gas.

Algunos de los alimentos que por lo general causan olores excesivos incluyen:

- espárragos
- coliflor
- frijoles
- alcohol
- pescado
- cebollas

Comer apio o tomar jugo de arándano con las comidas puede ayudar a reducir los olores que producen los alimentos antes mencionados.

El gas que se produce, se debe a cuándo y cómo se comen las comidas. La mayoría de los gases que pasan por el estoma, son simplemente aire que se ingiere. Cuando se come deprisa, se ingiere aire. Por esta razón, es aconsejable comer despacio.

El aire que se ingiere también se produce al masticar chicle o al tomar bebidas gaseosas con una pajita o pitillo.

Es importante comer sus comidas con regularidad. ¡El saltarse comidas produce más gases!

Para evitar problemas de bloqueo del estoma, es importante que usted coma bocados pequeños y que mastique bien, especialmente para los pacientes que tienen una ileostomía. Algunos alimentos que pueden bloquear el estoma incluyen:

- el apio
- las palomitas de maíz
- las pasas
- la ensalada de repollo
- las nueces



Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Señales de emergencia

Usted debe estar preparado para detectar problemas serios y comunicárselos a su médico. A continuación se describen ciertas señales serias que requieren atención médica inmediata.

- Diarrea que le dure más de 1 día
- Sangrado severo del estoma
- El estoma se vuelve de color negro
- Dolor abdominal severo, hinchazón o fiebre
- Escape de fluido ALREDEDOR del estoma y no a través de él.
- Un abultamiento alrededor del estoma; esto podría indicar una hernia. Una hernia se forma cuando los órganos abdominales se salen de su lugar a través de los músculos que están debajo de la piel

Actividad sexual

Una ileostomía o una colostomía generalmente NO afectan la función sexual.

Una vez que las incisiones quirúrgicas se han sanado, usted puede tener relaciones sexuales, pero es importante que hable primero con su médico. Por lo general, las incisiones se sanan entre 5 y 6 semanas después de la cirugía.



Antes de tener relaciones sexuales, usted debe cambiar la bolsa de ostomía. A veces es posible cubrir la bolsa con ropa. Todo depende de lo que sea más cómodo para usted.

Para prevenir que se roce el estoma, puede ser necesario evitar ciertas posiciones sexuales. El estoma no se debe tocar ni se le debe introducir nada adentro.

Resumen

La mayoría de las personas que se somete a una ostomía, lleva una vida normal y activa. Usted puede informarse acerca de grupos de apoyo para los pacientes con ostomía que hay en su comunidad.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Para prevenir complicaciones graves, es importantísimo el buen mantenimiento del estoma y el estar bien informado y preparado en todo caso.

Cualquier señal urgente o problema que se presente, usted debe informarle a su médico de inmediato. ¡Detectar las complicaciones a tiempo, mejora las probabilidades de corregirlas!

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.