



# Guía

Cuidados para  
**Personas Ostomizadas**

## ¿QUÉ ES UNA OSTOMÍA?

Una ostomía es una **abertura quirúrgica en el abdomen** que permite que las heces o la orina salgan del cuerpo. Esta abertura, llamada estoma, está hecha de tejido mucoso, similar al interior de la boca, por lo que debe verse roja, húmeda y brillante.

## TIPOS DE OSTOMÍA:

### → **Colostomía:**

Conecta el colon al abdomen. Las heces son generalmente más sólidas.

### → **Ileostomía:**

Conecta el íleon (intestino delgado) al abdomen. Las heces son líquidas y pueden irritar la piel.

### → **Urostomía:**

Permite que la orina salga a través de un conducto desde los uréteres hacia el exterior del cuerpo.

## CUIDADOS ESENCIALES PARA TU BIENESTAR:

### 1 **CUIDADO DE LA PIEL PERIESTOMAL:**

- Lava suavemente la piel alrededor del estoma con agua tibia y jabón neutro, usando un paño suave.
- Seca bien la piel antes de colocar la bolsa.
- Revisa la piel diariamente para detectar enrojecimiento, irritación o lesiones.
- Evita productos con alcohol, fragancias o aceites.  
Si notas irritación, consulta a tu especialista en ostomías.

### 2 **CAMBIO Y MANTENIMIENTO DE LA BOLSA:**

- Vacía la bolsa cuando esté a un tercio de su capacidad para prevenir fugas y olores.
- Cambia la bolsa según las indicaciones del fabricante (desechable o reutilizable).
- La frecuencia del cambio varía según el tipo de ostomía y la bolsa utilizada.

### **3 HIGIENE Y CUIDADO GENERAL:**

- Lava el estoma y la piel circundante diariamente.
- Evita objetos afilados cerca del estoma.
- Usa ropa cómoda y holgada.
- Lleva siempre un kit de emergencia con bolsas, aros y materiales de limpieza.

### **4 PASOS PARA EL CAMBIO DE ARO Y BOLSA:**

#### → **Materiales Necesarios:**

- Bolsa nueva y aro adhesivo (de 1 o 2 piezas).
- Algodón o toallas suaves.
- Agua tibia y jabón neutro.
- Tijeras (si es necesario recortar el aro).
- Barrera cutánea (opcional).

#### → **Proceso de Cambio:**

##### ● *Preparación:*

- Lávate las manos.
- Retira con suavidad la bolsa y el aro usados.
- Limpia la piel con agua tibia y seca con toques suaves.

##### ● *Colocación:*

- Si es necesario, recorta el aro al tamaño del estoma.
- Aplica la barrera cutánea (opcional).
- Pega el aro a la piel, presionando suavemente.
- Coloca la bolsa asegurando un buen sellado.

##### ● *Revisión:*

- Verifica que la bolsa esté bien colocada y sin fugas.
- Lávate las manos.
- Desecha los materiales usados de manera adecuada.

### **5 ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN:**

- Introduce nuevos alimentos gradualmente.
- Mastique bien los alimentos.
- Bebe suficiente agua.
- Evita alimentos que causen gases u olores fuertes.

### **6 ACTIVIDAD FÍSICA Y VIDA SOCIAL:**

- Retoma la actividad física de manera progresiva, según indicación médica.
- Usa cinturones especiales para mayor seguridad.
- Mantén una vida social activa y busca apoyo si lo necesitas.

## **7 SEÑALES DE ALERTA:**

- Cambio de color del estoma (oscuro, pálido o violáceo).
- Dolor intenso o sangrado persistente.
- Hinchazón excesiva o presencia de pus.
- Dificultad para eliminar heces o gases.

## **RECOMENDACIONES GENERALES:**

- Mide el estoma regularmente, especialmente en los primeros meses.
- Mantener la piel sana mejora la adherencia de la bolsa.
- Evita cambiar la bolsa en ileostomías después de ingerir líquidos en exceso.
- No uses aceites, cremas hidratantes o toallitas con emolientes en la piel periestomal.
- Si tiene vello en la zona abdominal, córtelo con tijeras.

## **CONTACTO Y SEGUIMIENTO:**

- Asiste a controles médicos regulares.
- Consulta cualquier duda con tu equipo de salud.
- Si esta activo en BPS, informe a su médico para la solicitud de materiales.

## **VIVIENDO CON UNA OSTOMÍA:**

*Con los cuidados adecuados, una ostomía no impide llevar una vida plena y activa.  
¡Consulta a tu equipo de salud para cualquier duda o apoyo!*

## CONTACTOS:

Si necesitas ayuda o tiene consultas pongase en contacto con nosotros o nuestros proveedores al:

### **Enfermería de Policlínica:**

+598 42 22 53 53 Int.: 7400

### **Nuestros Proveedores:**

**Sanyfico:** 2487 0716 int. 110

**Urufarma:** 2683 1525



[www.semm-mautone.com.uy](http://www.semm-mautone.com.uy)