

1. LOS CUIDADOS DEL ESTOMA Y DE LA PIEL PERIESTOMAL

La higiene del estoma va a formar parte de su higiene diaria. Tendrá que realizarla cada vez que sea necesario el cambio de la bolsa.

¿Qué materiales se necesitan?

Para el cambio de la bolsa prepare el material antes de comenzar la higiene, que esté todo cerca y a mano.

Necesita el siguiente material:

- Agua tibia
- Un espejo
- Jabón de ph neutro
- Una esponja suave
- Papel o una toalla suave
- Una bolsa o dispositivo recortado a la medida del estoma

Lávese las manos antes y al finalizar la higiene del estoma y la piel periestomal.

¿Cómo se cambia la bolsa?

Para realizar el cambio de bolsa o dispositivo siga, en este orden, estas recomendaciones:

- 1) Primero recorte el dispositivo, si es recortable, con la forma y medida del estoma.
- 2) Retire la bolsa usada con cuidado, despegando cuidadosamente desde los bordes.
- 3) Sin friccionar, con la esponja mojada y el jabón, limpie la piel de alrededor del estoma y el estoma con movimientos circulares, desde dentro hacia fuera.

- 4) Evite frotar la mucosa del estoma bruscamente ya que puede sangrar. Si aparece un escaso sangrado se considera normal, el estoma tiene muchos vasos sanguíneos.
- 5) Seque la zona suavemente, a modo de toquitos con papel absorbente, papel higiénico o una toalla limpia y suave.
- 6) Asegúrese de que la piel queda completamente seca, que está íntegra y no tiene lesiones.
- 7) Ahora el estoma y la piel periestomal están listos para colocar el nuevo dispositivo o bolsa.
- 8) Pegue o acople la nueva bolsa, comenzando siempre de abajo arriba para facilitar una mejor visión en la colocación.

¿Cada cuánto se cambia la bolsa?

Cambie la bolsa cada 24h o 12h (según este más o menos llena) si se trata de sistemas de una pieza.

Para los sistemas de dos piezas, cambie la bolsa cuando esté llena a la mitad o un poco más (según necesidad) y la placa o base cada dos o tres días o cuando haya fugas.

Para las bolsas de ileostomía y urostomía, vacíe las bolsas cuando estén a la mitad o menos de su capacidad. Y cámbielas al menos una vez al día.

Recomendaciones generales

- El tamaño de su estoma puede variar en las primeras semanas después de la cirugía. Durante el primer mes es conveniente medirlo con frecuencia a fin de ajustar de la manera más precisa posible el diámetro de la bolsa o dispositivo al estoma, para evitar irritaciones.
- Puede ducharse con o sin la bolsa. Si lo hace con la bolsa puesta debe tapar el filtro con las pegatinas adhesivas incluidas en las cajas de las bolsas de ostomía y quitarlas a la salida de la ducha.
- Evite el agua demasiado caliente o demasiado fría sobre el estoma o con demasiada presión.

- Debe prestar máxima atención a la piel periestomal, estando libre de lesiones o irritaciones conseguiremos un óptimo bienestar, una buena colocación y mejor adherencia de las bolsas.
- Puede utilizar protectores cutáneos (sprays o películas barrera) para que la piel periestomal no entre en contacto con las heces o para solucionar irritaciones. También existen quita-adhesivos que pueden resultar útiles en su rutina diaria.
- Respecto al cambio de bolsas en ileostomías, intente no realizar su higiene justo después de comer o cuando acaba de ingerir muchos líquidos. Es probable que en ese momento tenga mayor evacuación.
- No es recomendable utilizar aceites, cremas hidratantes o toallitas de bebé, porque dificultan la adherencia de las bolsas o dispositivos.
- Si se filtran las heces por debajo del adhesivo o siente escozor, cámbielo por uno nuevo limpiando bien la zona previamente. No intente solucionarlo con esparadrapo, etc.
- Si continúa el dolor, la fuga o la irritación, consulte con su estomaterapeuta.
- Puede dejar la piel unos minutos al aire, sin dispositivo, para facilitar su oxigenación (en colostomías), cuando realice el cambio de bolsa.
- Evite productos que irriten la piel como el yodo o el alcohol.
- Evite dar tirones sobre la piel al retirar los dispositivos.
- Si se produce un leve sangrado del estoma, aplíquese una compresa de agua fría. Si continua sangrando, consulte a su estomaterapeuta.
- Si tiene mucho vello en el abdomen córtelo el pelo con tijeras, no use maquinillas o cuchillas de afeitarse, pueden causar irritaciones o cortes.
- Lleve siempre consigo material de repuesto para el cambio de dispositivo y ropa interior.
- Hay alimentos o medicamentos que pueden hacer cambiar el color, la consistencia y el olor de las heces. También tratamientos como la quimioterapia, pueden provocar líquidos o sustancias más irritativas para su estoma y la piel periestomal, tenga especial cuidado en los periodos de administración de estos tratamientos.