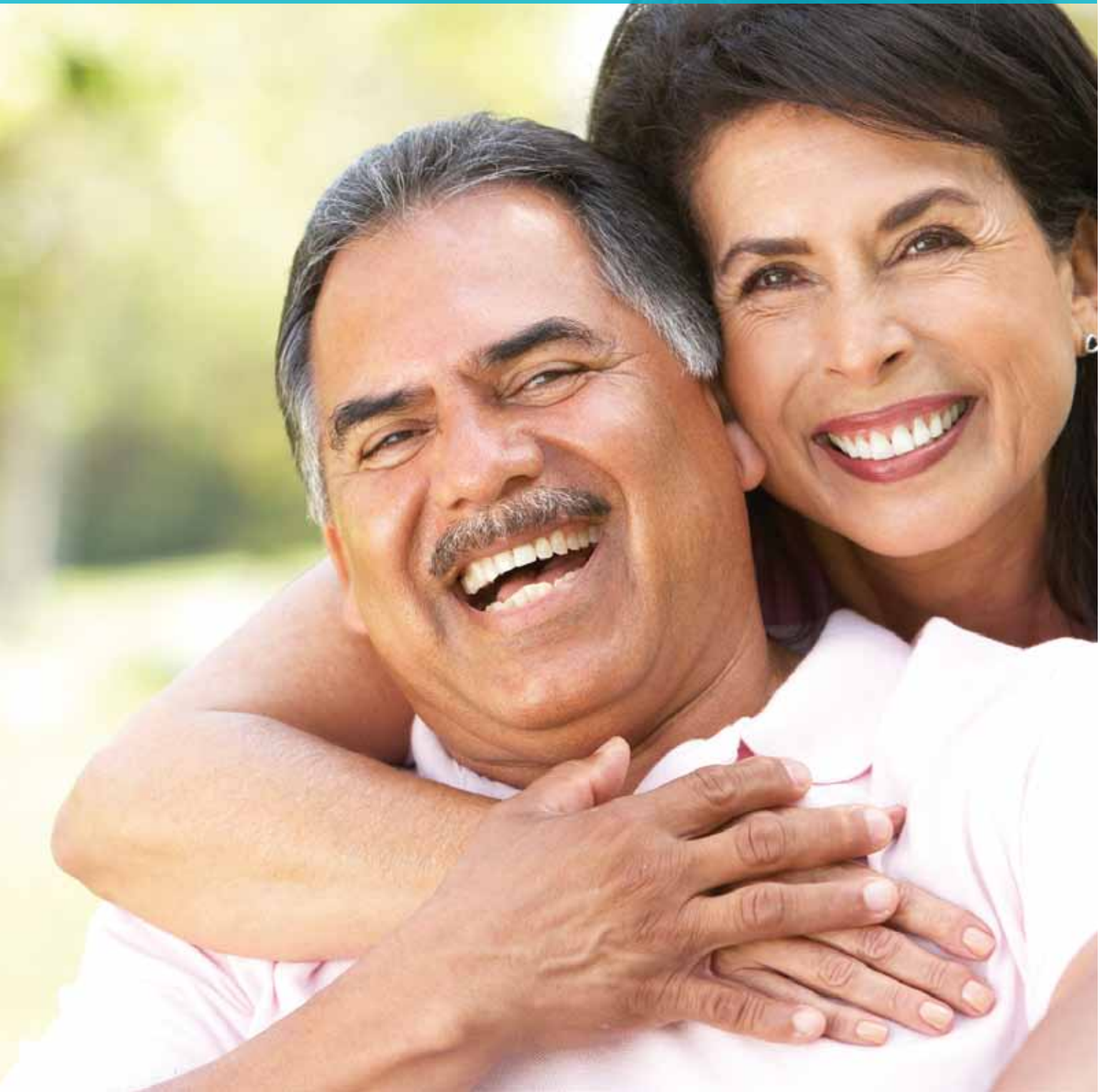


La vida después de la urostomía





Contenidos

Introducción	3
Función urinaria normal	4
¿Qué es una urostomía?	5
Después de la operación/Sistemas de bolsa	6
¿Qué tipo de bolsa debo elegir?	7
Vaciado de la bolsa	8
Cambio del sistema de bolsa	9-10
Regreso al hogar	11-12
Cuidados permanentes	13
Recursos	14

Introducción

Coloplast comenzó hace más de 50 años cuando a la enfermera Elise Sorensen se le ocurrió una simple idea con consecuencias de gran alcance: la primer bolsa de ostomía desechable del mundo con un anillo adhesivo. Antes de las bolsas de ostomía desechables, las personas usaban cápsulas de metal o vidrio, bandas de tejido o bolsas de goma. La idea de Elise le daría a su hermana, que tenía una ostomía, y a miles de personas como ella en todo el mundo, la oportunidad de vivir una vida normal nuevamente.

Desde entonces, Coloplast se ha expandido para incluir las divisiones de urología, continencia, piel y heridas. Mientras que muchos cambios se han producido a lo largo de los años, continuamos realizando negocios con el mismo espíritu que Elise y nuestros fundadores: escuchamos, aprendemos y respondemos. Nuestra misión es facilitar la vida de las personas con necesidades íntimas de cuidado de la salud. Este folleto se diseñó con ese fin, al responder a algunas de las preguntas más frecuentes que pueda tener respecto al cuidado de la ostomía.

La adaptación a la vida después de una cirugía de ostomía puede ser un desafío. En Coloplast, esperamos ser un recurso valioso para usted, y le brindaremos apoyo y materiales educativos para ayudarlo en el proceso.

Hasta ahora, tuvo la oportunidad de conocer a su cirujano y su enfermera especialista en heridas, ostomías y continencia (WOC, Wound, Ostomy, Continence). Su enfermera WOC recibió capacitación y educación especial en todos los aspectos del cuidado de la ostomía, y lo ayudará a usted y a su familia para que aprendan a vivir con una urostomía.

Este folleto es un excelente punto de inicio para ayudarlo en su cirugía y a mantener su estilo de vida actual. Esto no quiere decir que sea un sustituto de la atención médica; por lo tanto siempre consulte con su médico o proveedor de atención médica apropiado.

Atentamente,

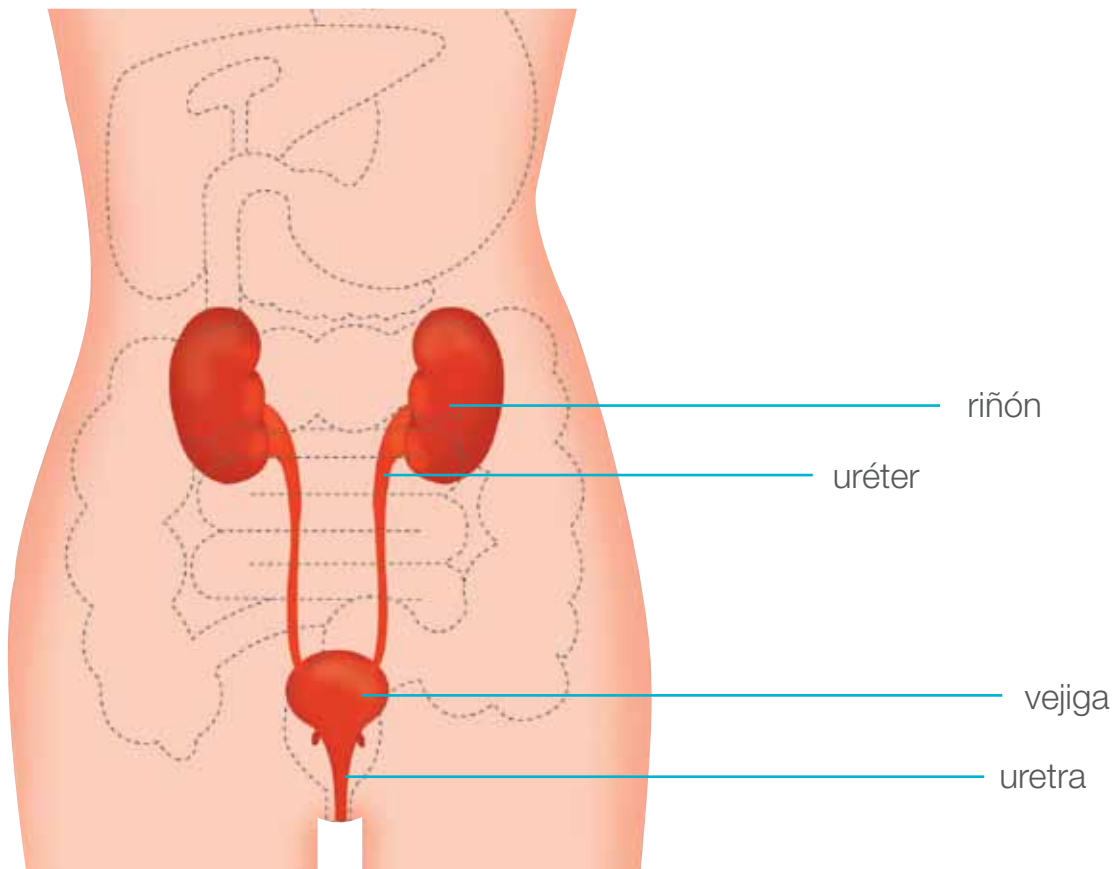
Coloplast Corp.

Función urinaria normal

Ver cómo se produce la orina y se expulsa del cuerpo le ayudará a comprender qué implica su operación.

La orina es producida por los riñones y pasa por dos tubos (uréteres) hacia la vejiga. La orina se almacena aquí antes de salir del cuerpo a través de la uretra.

Si ocurre un problema dentro de la vejiga, este proceso se puede cambiar, lo que lleva a que se extraiga la vejiga del cuerpo y a tener que encontrar un nuevo sistema para que la orina sea expulsada del cuerpo.



¿Qué es una urostomía?

Durante la cirugía de urostomía más comúnmente realizada, denominada conducto ileal, el cirujano toma un segmento de seis a ocho pulgadas de intestino delgado (el íleon) y crea de él un conducto (o tubo) para la orina. El resto del intestino delgado se reconecta de modo tal que su intestino pueda funcionar como lo hacía antes de la cirugía. Este proceso es similar al empalme de una manguera. Los uréteres (tubos que transportan orina desde cada riñón hacia la vejiga) se extraen de la vejiga y se unen al segmento del íleon (intestino delgado).

Un extremo del segmento del íleon extraído se cierra con suturas, y el otro extremo se hace sobresalir por una abertura en el abdomen (vientre). La parte del íleon que ve en su abdomen se denomina **estoma**. Es probable que el estoma sobresalga del abdomen alrededor de una pulgada. Aquí es donde la orina ahora drenará de su cuerpo.

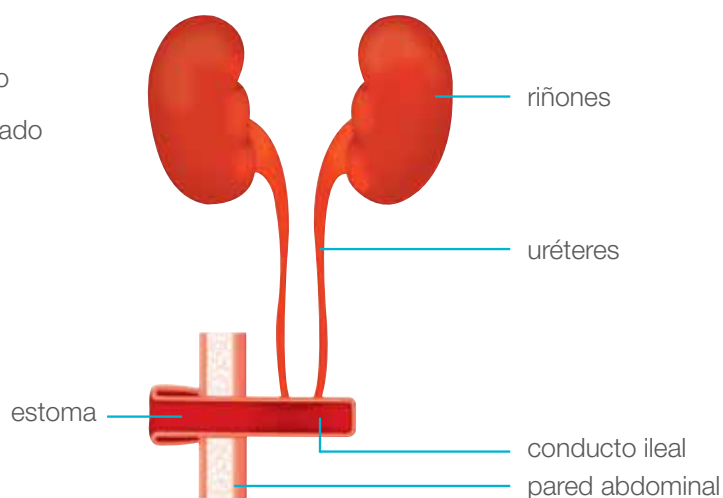
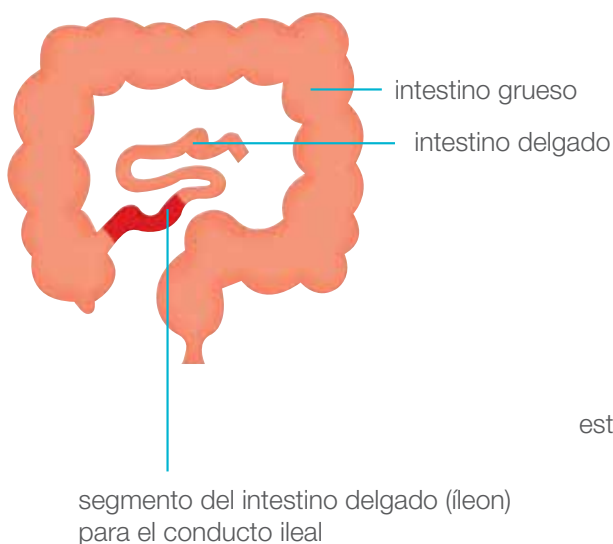
Un estoma sano es de color rojo o rosa, y está húmedo. El estoma no posee terminaciones nerviosas, de modo que no dolerá cuando lo toque. Es normal que el estoma sea grande y esté hinchado después

de la cirugía; sin embargo, se reducirá a un tamaño menor en unas pocas semanas. Es posible que vea su estoma moverse levemente. Este es un proceso normal que ha ayudado a empujar las heces por los intestinos y ahora ayuda a drenar la orina hacia afuera, a la bolsa en su abdomen.

Al igual que sus encías sangran cuando se cepilla los dientes, su estoma también puede sangrar levemente. No obstante, si su orina es turbia, tiene un olor penetrante, es sanguinolenta o experimenta una hemorragia constante, contacte a su doctor inmediatamente.

El flujo de orina ya no estará controlado puesto que el estoma no contiene músculos. La orina habitualmente drena de forma constante dado que el conducto (o tubo) no reemplaza a la vejiga ni almacena la orina. Se debe utilizar una bolsa en todo momento para recolectar orina.

La urostomía se realiza para curar o aliviar los síntomas de una enfermedad. Su cirujano o enfermera WOC le explicarán el tipo de cirugía que se le practicará o se le practicó.



Después de la operación

Cuando despierte de la cirugía, estará usando su primera bolsa. La bolsa será transparente para que los doctores y las enfermeras puedan revisar su nuevo estoma.

Tendrá una línea intravenosa (IV) que gotea líquido en sus venas. También puede tener un tubo que entre por la nariz y llegue al estómago para mantenerlo vacío. Dos tubos pequeños (cánulas) que salen de su estoma ayudarán a mantener los uréteres abiertos para drenar la orina. Estas cánulas se pueden extraer antes de regresar a su hogar o durante su primera visita al doctor (después de dejar el hospital).

Al principio, su orina puede ser un poquito roja o rosa; sin embargo, debe recuperar

su color normal (transparente, amarillo). Es perfectamente normal encontrar moco en la orina. Esto se debe a que la membrana mucosa del intestino delgado solía formar el conducto ileal.

Durante los primeros días, solo se le darán líquidos para beber. Lentamente se le incorporarán alimentos a su dieta, a medida que su función intestinal se normalice.

La urostomía es una cirugía mayor, de modo que es normal sentirse débil por un tiempo. Puede experimentar dolor por la cirugía, y el doctor puede recetar medicamentos para ayudarlo a sentirse más cómodo.

Sistemas de bolsa



Bolsa para urostomía

Soporte suave; incluye varias formas y tamaños.



Barrera para uso más prolongado

La barrera transparente proporciona seguridad y flexibilidad mientras preserva la integridad de la piel que la rodea.



Bolsa de noche para urostomía

Incluye un conector fijo que se ajusta directamente a la bolsa de urostomía.



Cubierta pequeña para urostomía

Diseñada como una alternativa para situaciones discretas. Incluye un material súper absorbente y de apariencia suave.



Bolsa pequeña para urostomía

Soporte suave y absorbente con válvula antirreflujo.



¿Qué tipo de bolsa debo elegir?

Después de una urostomía, necesitará utilizar una bolsa con un pico en la base para drenar la orina. Las bolsas están disponibles en varios estilos, y su enfermera WOC le ayudará a elegir la que mejor se adapta a sus necesidades. Las bolsas son a prueba de olores y están hechas de un plástico transparente o de color beige con un soporte de tela, y se sostienen a la piel mediante una barrera adhesiva. Las bolsas son livianas y no pueden verse debajo de la ropa.

Los dos tipos principales de bolsas son los siguientes:

- sistema de una pieza
- sistema de dos piezas

El **sistema de una pieza** hace referencia a un sistema donde la bolsa y la barrera vienen como una sola unidad.

El **sistema de dos piezas** tiene una bolsa y una barrera separadas (ambas piezas se conectan entre sí). Con un sistema de dos piezas, tiene la opción de cambiar la bolsa sin cambiar la barrera. También puede quitar la bolsa para vaciarla y limpiarla.

Ambos sistemas son suaves para la piel, livianos, a prueba de fugas y olores, y proporcionan un sistema de bolsa cómodo y discreto.

Su enfermera WOC puede ayudarlo a elegir el sistema adecuado, y responderá las preguntas sobre el cuidado de su estoma. Puede estar seguro de que estas mismas preguntas e inquietudes ya se formularon antes.

Vaciado de la bolsa

Debe vaciar su bolsa cuando esté aproximadamente de un tercio a la mitad de llena (o cuando sea necesario o lo desee). Una bolsa llena puede tornarse pesada y desprenderse de la piel. Además, el vaciado es más difícil si la bolsa está demasiado llena.

El vaciado de la bolsa puede ser fácil si sigue estos pasos:

- Siéntese bien atrás en el inodoro y coloque el extremo de la bolsa entre las piernas, o póngase de pie e inclínese sobre el inodoro cuando vacíe la bolsa.
- Sostenga el extremo de la bolsa antes de abrir el pico.
- Quite el tapón del pico, comprima el pico para controlar el drenaje, oriéntelo y suéltelo para drenar el contenido.
- Limpie el pico con papel higiénico antes de volver a colocarle el tapón.

Habitualmente, se produce más orina mientras duerme durante la noche de lo que la bolsa puede almacenar. Puede optar por conectar la bolsa a una bolsa de drenaje puesta al lado de la cama, o configurar la alarma para vaciarla durante la noche. Si utiliza una bolsa de drenaje nocturno, asegure los tubos de la bolsa a la bolsa de drenaje. Algunas opciones para asegurar la bolsa incluyen las siguientes: encintarla a su pierna, usar una correa del catéter o utilizarla a un lado de su pijama.

Limpie la bolsa de drenaje nocturno diariamente, enjuagándola con agua tibia. Cubra el extremo del tubo con un trozo de envoltorio plástico. Una vez por semana, limpie el sistema de drenaje con vinagre blanco y agua (una parte de vinagre blanco y tres partes de agua). Eche el agua con vinagre por el tubo en la bolsa. Deje el enjuague en la bolsa por unos minutos y luego vacíela.



Aprenda a cuidar su estoma

Su enfermera WOC le enseñará cómo cuidar su estoma y cambiar el sistema de bolsa. Es importante cuidar muy bien la piel que rodea su estoma (piel periestomal). Si la barrera no se ajusta de forma segura alrededor del estoma, o si la orina gotea por debajo de la barrera, la piel puede enrojecerse o lastimarse. La piel periestomal también puede enrojecerse o lastimarse si la bolsa se quita violentamente, se cambia muy a menudo, o si se utilizan limpiadores abrasivos sobre la piel.



Cómo cambiar el sistema de bolsa

El período de tiempo en que se usa una bolsa depende de su cuerpo, el nivel de actividad, la producción de orina y el tipo de bolsa utilizada. Planifique un horario regular para cambiar la bolsa; no espere a que presente fugas. Si alguna vez siente ardor o picazón debajo de la bolsa o la barrera, debe cambiar el sistema de bolsa y revisar la piel.

Durante las primeras cuatro a seis semanas después de la cirugía, necesitará volver a medir el estoma una vez por semana (dado que el estoma reducirá su tamaño después de la operación). Después mida su estoma al menos una vez por mes para asegurarse de que se adapta de forma segura, lo cual evita que la orina irrite su piel.

Dado que la orina drena continuamente desde el estoma, debe tener algo que la absorba mientras se prepara para aplicar la nueva bolsa. Se pueden utilizar pañuelos de papel, papel higiénico o gasa para absorber la orina. El mejor momento para cambiar su bolsa puede ser en la mañana, antes de beber líquidos.

Siga estos pasos cuando cambie su sistema de bolsa:

1. Asegúrese de que todos los suministros están a su alcance:

- toallas de papel suave o toalla de mano
- guía para medición
- tijeras
- agua tibia
- bolsa para residuos
- bolígrafo marcador
- bolsa/barrera nueva
- desodorante para la bolsa (si está recomendado)

Puede estar sentado o de pie mientras cambia su bolsa. Drene los contenidos en el inodoro antes de extraer la bolsa. Luego, coloque la bolsa en el cubo de la basura. No la arroje en el inodoro ya que esto podría obstruirlo.

2. **Retire con suavidad la barrera usada, haciéndolo lentamente desde la parte superior hacia la base.** Presione sobre la piel mientras despega la barrera. Nunca arranque ni desprenda violentamente la barrera, ya que la piel podría enrojecerse o lastimarse.

Cómo cambiar el sistema de bolsa (Cont.)

3. Lave y enjuague el estoma y la piel que lo rodea. Luego, seque completamente.

Algunos jabones, lociones y cremas tienden a dejar una película que puede hacer que la piel se enrojezca y se lastime, o que la barrera no se adhiera bien. Si lo necesita, use un jabón suave sin glicerinas, aceites ni desodorantes. No se alarme si ve un poco de sangrado en el estoma: esto es normal. (Es similar a como le sangran las encías cuando se cepilla los dientes o usa hilo dental).

4. Revise la piel para ver si hay enrojecimiento o puntos dolorosos.

Si observa un sarpullido o tiene problemas en la piel, llame a su enfermera WOC o a su proveedor de atención médica.

5. Mida el estoma.

Corte la barrera para asegurarse de que la piel junto al estoma está cubierta.

6. Aplique la bolsa y la barrera nuevas.

Asegúrese de que están bien sujetas alrededor del estoma. Evite que queden arrugas. Si su estoma se torna activo durante el cambio de bolsa, limpie la orina con un pañuelo de papel. Asegúrese de que la piel está limpia y seca antes de colocar la barrera y la bolsa. (Consejo: entibie la barrera entre sus manos por uno o dos minutos, para hacer que esta a su vez entibie su piel. Esto proporciona un tiempo de uso prolongado.)

7. Asegure el cierre de la bolsa, comprobando que el pico esté cerrado.

Puntos claves

- Planifique cambiar su bolsa en la mañana, antes de que su ostomía se active.
- Puede tomar una ducha con su sistema de bolsa o sin este.
- Si pasa tiempo en una tina caliente o un sauna, el calor puede aflojar la barrera. Siempre revise la barrera para asegurarse de que está bien sellada.
- Asegúrese de que la piel esté limpia y completamente seca antes de aplicar el sistema de bolsa.
- Caliente la barrera entre sus manos antes de colocarla en su piel.
- Aplique presión suave sobre la barrera después de la aplicación.



Regreso al hogar

Cuando regrese a su casa, debe poder retomar la vida que llevaba antes de la operación. Aquí presentamos algunos consejos útiles:

Obtención de suministros Cuando deje el hospital, su enfermera WOC le proporcionará información sobre cómo y dónde obtener los suministros. Su doctor hará una receta para su proveedor de productos de ostomía, así como un listado de los suministros que necesitará.

Tengo cuidado de no almacenar las bolsas a la luz directa del sol o cerca de una fuente de calor. Esto puede ocasionar que la barrera que conecta el sistema de bolsa a la piel se rompa. Si se almacena a bajas temperaturas, permita que la barrera recupere la temperatura ambiente antes de utilizarla.

Dieta

Consumir una dieta bien balanceada que pueda incluir sus alimentos favoritos es importante para su salud. Tenga presente que algunos alimentos causan olor en la orina, incluidos los siguientes:

- espárragos
- pescado
- cebollas
- ajo

Estos alimentos se pueden consumir de todos modos. Sin embargo, puede notar un olor inusual.

Debe beber al menos 8 vasos de líquido por día, a menos que tenga que limitarlos debido a un problema médico. Asegúrese de beber más líquidos cuando realiza ejercicios físicos o transpira.

Infecciones del tracto urinario (UTI)

Las UTI pueden ocurrir con una urostomía. Los signos y síntomas de una infección del tracto urinario incluyen los siguientes:

- mayor cantidad de moco en la orina
- orina turbia y de olor penetrante
- fiebre
- desorientación
- pérdida del apetito
- dolor de espalda
- náuseas y vómitos
- sangre en la orina

Si experimenta estos síntomas, contacte a su médico.



Regreso al hogar (Cont.)

Medicamentos

Algunos medicamentos pueden cambiar el color y el olor de la orina. Su médico o farmacéutico pueden aconsejarlo sobre esto.

Baño o ducha

Puede elegir tomar un baño o una ducha con su bolsa o sin esta. Si toma una ducha sin su bolsa, elija un jabón que esté libre de aceites y residuos. Estos tipos de jabones pueden interferir con la adhesión de la barrera.

Ejercicios físicos y deportes

El ejercicio físico es bueno para todos, y esto incluye a las personas con una urostomía. Una vez que recobre la fuerza, puede disfrutar del ejercicio físico y de las actividades que hacía antes de la operación. Consulte con su doctor antes de realizar ejercicio físico o hacer deportes de contacto. Puede utilizar bolsas pequeñas especiales cuando nada o hace deportes, si lo desea.

Intimidad

hable con su cirujano sobre los efectos que su cirugía puede tener en la función sexual. Su ostomía no limita ni prohíbe su actividad sexual. La intimidad puede tener un rol importante a medida que avanza en pos de reanudar la vida que tenía antes de la cirugía.

Nota: Existen opciones de productos y accesorios para los momentos íntimos.

Viajes

No debe restringir los viajes debido a su urostomía. Recuerde empacar todos los suministros para el viaje, y asegúrese de tener más suministros de los que necesita para la duración de este. Guarde sus suministros donde pueda encontrarlos fácilmente. Si viaja en avión, coloque los suministros en un bolso de mano en caso de que se separe de su equipaje facturado.

Lista de verificación de suministros

- Bolsas
- Barreras
 - (si usa un sistema de dos piezas)
- Toallas de papel suave
- Toallitas para limpieza, tiras moldeables, talco u otros accesorios
- Tijeras
 - (si utiliza un sistema de corte a medida)
- Guía del estoma
- Bolsa de plástico
 - (para descartar la bolsa, si es necesario)



Cuidados permanentes

Después de la cirugía, es importante que empiece a disfrutar de la vida tan rápido como sea posible. Su doctor o su enfermera WOC están disponibles para ayudarlo con cualquier problema o pregunta. Las organizaciones también están en condiciones de proporcionar información y apoyo para usted y su familia. Solicite información a su enfermera WOC sobre las sedes o los grupos locales.

Para ser completado por la enfermera WOC

Enfermera: _____ Teléfono: _____

Cirujano: _____

Nombre del paciente: _____ Tipo de estoma: _____

Fecha de la cirugía: _____ Tamaño del estoma: _____

Firma del médico (si se necesita): _____

Productos para ostomía de Coloplast que se proporcionan al momento del alta:

Código del producto	Descripción

Esta información se debe utilizar cuando obtiene el producto de su proveedor de productos para ostomía; es posible que necesite una receta en su farmacia:

Proveedor de productos para ostomía: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Especialista del cuidado al consumidor de Coloplast 1-888-726-7872

Notas:

Recursos

Las Asociaciones Unidas de Ostomía de America (UOAA, United Ostomy Associations of America) es una organización mundial cuyo objetivo es brindar información, asesoría y apoyo a cualquier persona que tiene o está por tener una diversión urinaria o del intestino, y a sus cuidadores. Los miembros de la UOAA pueden visitarlo en su hogar y en el hospital. Numerosos grupos operan en todo el país, donde se realizan reuniones para compartir las novedades y opiniones con otros miembros. Una revista de publicación trimestral también está disponible para los miembros. Use la información de contacto a continuación para encontrar el grupo de apoyo más adecuado para usted:

[United Ostomy Associations of America, Inc. \(UOAA\)](#)

PO Box 66
Fairview, TN 37062
1-800-826-0826
www.uoaa.org

[Otros recursos](#)

[Crohn's and Colitis Foundation of America, Inc. \(CCFA\)](#)

386 Park Ave. S.
17th Floor
New York, NY 10016
1-800-932-2423
www.ccfa.org

[Wound, Ostomy and Continence Nurses Society \(WOCN\)](#)

15000 Commerce Parkway, Suite C
Mt. Laurel, NJ 08054
1-888-224-WOCN (9626)
www.wocn.org

[Canadian Association for Enterostomal Therapy \(CAET\)](#)

1720 ch Norway
Town of Mount Royal, Quebec
H4P 1Y2
CANADÁ
www.caet.ca

[Especialistas del cuidado al consumidor de Coloplast](#)

Un equipo de personas capacitadas y especializadas preparado para responder una amplia variedad de preguntas sobre el cuidado de la ostomía. Desde preguntas específicas sobre los productos Coloplast®, hasta asistencia con las preguntas sobre seguros y la ubicación del proveedor de productos para ostomía... Coloplast puede ayudarlo para que su vida sea un poquito más fácil.

Para obtener más ayuda, llame al 1-888-726-7872 o visite www.us.coloplast.com.

Coloplast desarrolla productos y servicios que facilitan la vida de aquellas personas con afecciones médicas muy personales y privadas. Trabajar cerca de las personas que utilizan nuestros productos nos permite crear soluciones que se adaptan a sus necesidades especiales. Nosotros lo denominamos cuidado íntimo de la salud.

Nuestra empresa incluye atención en caso de ostomía, urología y continencia, y cuidados de la piel y las heridas. Operamos a nivel mundial y empleamos a más de 7000 personas.

Ostomy Care
Urology & Continence Care
Wound & Skin Care



Coloplast Corp.
Minneapolis, MN 55411
1.800.533.0464

El logotipo de Coloplast es una marca comercial registrada de Coloplast A/S.
© 2012 Coloplast Corp. Todos los derechos reservados.

www.us.coloplast.com

S0147N 02.12