

Estimado paciente:

Sabemos que en este momento tienes muchas dudas en relación a tu ostomía, debes saber que no estamos solo queriendo ayudarte a llevar este proceso de la mejor manera posible, afortunadamente este tipo de cirugía te regala una nueva oportunidad de vida y es eso lo que tenemos que tener en mente lo demás será solo cuestión de conocimiento y práctica. Aquí encontrarás 10 pasos esenciales que debes conocer de inicio y esperamos pronto te sientas listo para asistir a nuestro grupo de apoyo, serás bienvenido.

Respetuosamente
Equipo, Stomybc.org

1

Tipo de Ostomia

Pregúntale a tu médico que tipo de ostomia te practicaron ?



Colostomía



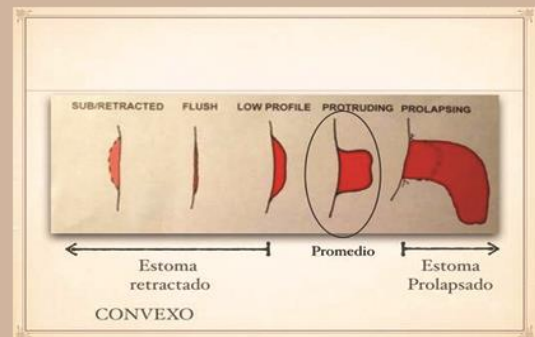
Ileostomía



Urostomía

2

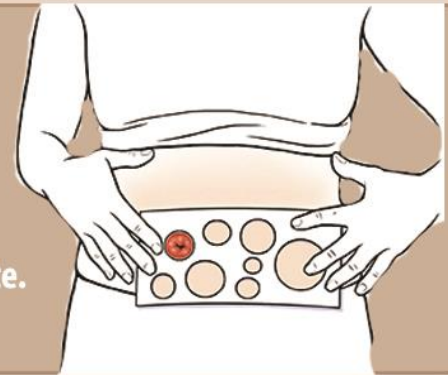
Identifica la forma tu estoma Retractado -Promedio-Prolapsado



3

Tamaño de tu estoma

Para poder utilizar tu bolsa de forma correcta debes medir tu estoma una vez a la semana, y cortar tu bolsa dejando solo un milimetro de margen extra de tu medida correspondiente.



4

Tipo de bolsa colectora

Durante el primer mes de cirugía se utilizan bolsas de una sola pieza, y es importante tomar en cuenta el paso 3 para evitar daño en la piel. Después de un mes tu estoma cambia de tamaño entonces podrás elegir otros tipos de bolsa mas adecuados para ti.



5

Antes de colocar tu bolsa sugerimos:

- No haber ingerido alimentos por lo menos 30 minutos antes de tu cambio de bolsa.
- Tener tu bolsa pre cortada, y tus articulos de ostomia listos para utilizar.
- El Área alrededor de tu estoma totalmente seca y limpia.

6

Posibles causas de irritación en la piel

- ▶ Si su estoma esta retractado y requiere bolsa convexa
- ▶ El corte de la bolsa es inadecuado
- ▶ El tipo de bolsa incorrecto para su tipo de estoma.
- ▶ Alergia al algún producto, pegamento o material de la bolsa
- ▶ Aumento o disminución de peso
- ▶ Utilizar productos que no son para ostomía
- ▶ Consumir alimentos irritantes o que producen diarrea.
- ▶ No hacer uso del cinto

Grupo de apoyo para ostomizados

Primer sábado de cada mes

Consulte www.stomybc.org

Facebook: StomyBC



7

Artículos de ostomía

sugerencia:

Colostomía

Polvo para estomas

Wipes protector barrera

Ileostomía y Urostomía

Polvo para estomas

Spray protector barrera

Anillo moldeable

Cinto



8

Si mi gasto es:

Sólido

Sugerimos

Bebidas tibias/calientes

Fruta s/cáscara

Vegetales/cáscara

Jugos de fruta

Blando

Arroz blanco

Pasta/noodles

Crema de cacahuete

Puré de manzana

Nota:

Si su gasto es constante diarrea o muy líquido, consulte al médico para por ingerir antidiarreico para controlar su gasto.

9

Otras sugerencias:

- Puedes bañarte con tu bolsa
- Hacer ejercicio adecuado después de 3 meses de tu cirugía.
- No dormir boca abajo.
- Drenar tu bolsa antes de dormir.
- Tener todas sus cosas de ostomía en un mismo lugar en un ambiente limpio y fresco.

10

Asistir con su:

