

# RECOMENDACIONES AL ALTA DE LA UNIDAD DE OSTOMIAS PARA PACIENTES CON ILEOSTOMIA

Recomendaciones de salud:

## **Prevención conservadora para evitar una hernia paraostomal no complicadas.**

### **Recomendaciones a seguir:**

**El tratamiento conservador dado por el estomaterapeuta, está basado en recomendar:**

- Faja de sujeción de pantalón, para que la retención de la hernia se realice desde abajo hacia arriba. La faja se recomienda con abertura en la parte inferior para facilitar la micción, tipo corchete para la mujer o tipo bragueta para el hombre.
- Dar masaje en toda la zona de la hernia, para que se reduzca lo máximo que se pueda, siempre en posición decubito supino ( acostado ).
- Acontinuación, colocarse la faja en posición de decubito supino (acostado), para evitar el arrollar la hernia y producir molestia a lo largo del día.
- Nunca con orificio, para evitar que por la abertura se introduzca la hernia y se estrangule. Además, puede desencadenar otras complicaciones, como se indica al principio del texto.
- No aumentar de peso corporal, para evitar el aumento de la hernia.
- Si realiza ejercicios, reforzar la faja pantalón con una faja tubular, con más presión y retirar despues de la actividad.

**RECOMENDACIONES:** para pacientes ostomizados.

Unidad de ostomía. Teléfono: 955012298 (de 9 a 13:00 horas. De lunes a viernes)

Estimado/a paciente:

Cuando alguien como usted tiene que afrontar una situación como es salir del hospital con un estoma, debe aprender a vivir con algunos cambios en sus hábitos de vida.

Con estos cuidados pretendemos recordarle la información recibida durante el período de hospitalización.

Usted tiene practicada una ILEOSTOMÍA. Esto es la salida del ileon o intestino delgado a través del abdomen.

#### Actividad:

Su organismo necesitará varias semanas para recuperarse del todo, y es probable que se canse con facilidad. Son útiles los ejercicios de bajo esfuerzo, por ejemplo caminar, descansando frecuentemente.

Evite las actividades físicas energéticas, como tareas domésticas pesadas (coger un cubo de agua, limpiar el cuarto de baño...) Levantar pesos mayores durante 6-8 semanas.

Limite la subida repetida de escaleras durante 1 ó 2 semanas, aumentando de forma gradual.

#### Higiene:

La higiene y cuidado de su estoma forma parte del aseo personal.

Limpie el estoma y la piel con abundante agua, esponja y papel de celulosa suave, su estoma puede sangrar si lo frota, si esto sucede presione suavemente con la esponja humedecida en agua fría, aclare y seque la piel con papel de celulosa o toalla suave.

Si el dispositivo es de dos piezas (disco y bolsa), coloque primero el disco como si pegara un sello, ajustándolo bien alrededor del estoma. A continuación acople la bolsa al disco. El cambio del disco se hará cada dos días( L-X-V ) si no es necesario hacerlo antes por alguna causa (picor, despegue del disco, enrojecimiento de la piel. Etc.

La bolsa se cambiará diariamente dos veces, (mañana y noche) y se vaciará tantas veces como sea necesario (si la bolsa es abierta. Vacíe la bolsa cuando este por la mitad, limpie la abertura de vaciado con papel de celulosa y vuelva a cerrarla.

Compruebe al hacer el cambio del disco o de la bolsa la coloración y la integridad de la piel. Use el dispositivo recomendado por el profesional que le ha atendido en el hospital. Si plantea algún problema ( se despegas, la piel se enrojece... etc) consulte con la Unidad de ostomía.

Evite aplicar cremas o aceites que dificulten la adherencia del dispositivo o bolsa. Usted puede ducharse con la bolsa o sin ella. Lleve siempre una bolsa y disco de repuesto cuando salga de casa, puede necesitarla. Puede seguir vistiendo como antes de la intervención, pero no utilice elásticos y cinturones que friccionen el estoma, ya que pueden dañar y provocar pequeñas úlceras o sangrado.

---

#### Manejo de la nutrición.

Se incluye en la app un documento con los Menús elaborados por el Hospital para pacientes portadores Ileostomía, como es su caso, de manera a que orienten su alimentación en casa una vez que ha recibido el Alta. Al ser portador de una ileostomía, usted tendrá que introducir algunos cambios en lo que respecta a sus hábitos de alimentación. De esta forma, evitará complicaciones como la obstrucción del estoma, además de conseguir que su alimentación sea capaz de aportarle los requerimientos nutricionales que usted necesita para su día a día.

#### Recuerde:

- Tome una dieta variada y equilibrada, esta ayudará a su pronta recuperación, así como a la cicatrización de la ostomía y de la herida quirúrgica.
- Aumente en número de comidas diarias, realice un mínimo de 5 o 6, disminuyendo la cantidad ingerida en las comidas principales.
- Coma de manera pausada, masticando muy bien los alimentos.
- Evite los alimentos ricos en grasas y fibra.
- Introduzca los alimentos nuevos de uno en uno y siempre en pequeñas cantidades. Evite introducirlos durante la noche.
- Ingiera abundantes líquidos (agua, infusiones, zumos, bebidas isotónicas...) y siempre fuera del horario de las comidas.
- Evite las bebidas con gas.
- De manera general, en los alimentos de origen vegetal, deberá retirar piel, semillas, filamentos o hebras, y todas aquellas partes que no se descomponen bien durante la digestión, pues podrían obstruir el estoma.

-Evite los frutos secos, palomitas de maíz, fruta seca, champiñones, maíz dulce, coco, albeldo de la naranja, apio, brotes de soja, guisantes, chícharos y verduras crudas en general, pues son alimentos cuya digestión es incompleta y podrían obstruir la ostomía.

-Es recomendable tomar la fruta en zumo o puré, evitando pulpa y semillas.

-De manera habitual prepare las verduras, legumbres y hortalizas en puré.

-Evite todos aquellos alimentos que le hayan producido molestias gastrointestinales o intolerancia.

---