

RECOMENDACIONES AL ALTA DE LA UNIDAD DE OSTOMIAS PARA PACIENTES CON COLOSTOMIA

Recomendaciones de salud:

Prevención conservadora para evitar una hernia paraostomal no complicadas.

Recomendaciones a seguir:

En el caso de que sea necesario recomendar faja , las más adecuadas son las fajas de sujeción sin orificio (la de señora).

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 13h. De lunes a viernes)

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 COLOSTOMÍA. Esto es la salida del colon o intestino grueso 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 16 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 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.

Coloque el dispositivo (bolsa) de abajo hacia arriba, ajustándolo bien alrededor del estoma. Recuerde que el estoma puede sufrir modificaciones en su tamaño. El ajuste es correcto cuando existe uno o dos milímetros entre el estoma y la piel de alrededor.

El dispositivo se cambia cuando está prácticamente por la mitad. Quitarlo de forma frecuente puede provocar irritaciones y pequeñas heridas en la piel.

Compruebe al hacer el cambio 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 un disco (si utiliza dispositivo de dos piezas) 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.

Las únicas restricciones dietéticas serán sólo las que tuviese anteriormente a la intervención por otras razones médicas o patologías (diabetes, hipertensión... etc).

Tome una dieta equilibrada (carne, pescado, huevo, fruta, verdura... etc), esto favorece la cicatrización y evitará el estreñimiento.

Beba abundante líquido y evite las bebidas gaseosas. Mastique lentamente para evitar tragar aire (así disminuirán los gases.)

Se le recomienda la dieta progresiva hacia su normalidad, rica en fibras.

Recomendaciones en caso de DIARREA o heces líquidas:

Las heces líquidas son un hecho normal después de los tratamientos de quimio o radioterapia. Por otro lado, un paciente Ostomizado, como cualquier persona, puede experimentar diarrea después de haber ingerido algún alimento determinado.

Los alimentos aconsejables en caso de diarrea son:

- Pan blanco y tostado con aceite crudo.
- Abundante líquido:
 - Agua.
 - Infusiones astringentes.
 - Licuados de frutas y verduras (ya que no aportan fibra).
- Membrillo.
- Patatas.
- Arroz blanco y pasta.
- Plátanos maduros (sin el corazón que es donde está la fibra).
- Manzana rallada o hervida.
- Carne y pescado sin grasa.
- Zanahorias.
- Leches vegetales (de soja, almendras...). Es especialmente recomendable la leche de arroz por su poder astringente.

Los alimentos NO aconsejables en caso de diarrea son:

- Leche entera y leche vegetal de avena.
- Frutas crudas sobre todo cítricos.
- Verduras crudas y hervidas.
- Legumbres.

Recomendaciones para FLATULENCIAS Y MALOS OLORES

Para una persona ostomizada el tener flatulencias o gases en exceso puede resultar molesto ya que no podrá controlar el momento de expulsión de los mismos. Así pues es importante conocer que alimentos los provocan para así tratar de evitarlos si es que interesa socialmente.

Los alimentos a evitar en caso de flatulencias excesivas son:

- Coles de Bruselas, col, coliflor y brócoli (se pueden tolerar crudos y/o en licuados sobre todo la col)
- Cebollas.
- Alcachofas.
- Ajos.
- Espárragos.
- Quesos fermentados.
- Legumbres enteras (sin la piel se toleran mejor, es decir tamizadas).
- Bebidas gaseosas.
- Otras verduras según la sensibilidad personal: pepino, lechuga...
- Otros alimentos: huevos, carne de cerdo y frutos secos.

Los gases y malos olores se reducen incorporando a la dieta:

- Mantequilla.
- Perejil.
- Yogur.

Recomendaciones en caso de ESTREÑIMIENTO.

Si las heces son más firmes de lo normal el paciente puede sentir molestias. Por eso, en estos casos es

aconsejable tomar alimentos que actúen como laxantes naturales a través de distintos mecanismos.

Los alimentos aconsejables en caso de estreñimiento son:

- Verduras y ensaladas.
- Zumos de fruta sin colar.
- Licuados, aunque no haya un aporte de fibra, se aumentará el consumo de líquido.
- Frutos secos.
- Abundante líquido (agua, infusiones, licuados).
- Carnes y pescados.
- Legumbres (judías, garbanzos, lentejas, guisantes, habas y soja).
- Cereales integrales (arroz, pastas, pan.....)
- Frutas enteras.

Recomendaciones de salud:

Recetas de cocina: Enlace para Internet:

[http://esolucioneshollister.es/gesto/Hollister Ostomia y Alta Cocina.pdf](http://esolucioneshollister.es/gesto/Hollister_Ostomia_y_Alta_Cocina.pdf)

A continuación proponemos un menú en caso de excesivas flatulencias:

MENÚ PARA LAS FLATULENCIAS.-

DESAYUNO	*Licuado de: <ul style="list-style-type: none"> • 1 Kiwi (150 gr) • Zanahoria (200 gr) 	Licuado de: <ul style="list-style-type: none"> • 1 Kiwi (150 gr) • Zanahoria (200 gr)
½ MAÑANA	* Yogur líquido con cereales tostados	* Pan tostado con aceite y tomate. *Jamón de pavo o queso bajo en grasa. * Infusión o leche de cebada o soja.
COMIDA	* Estofado de sepia o calamar con patata e hinojo. * 1 yogur natural con fruta.	*Licuado de: <ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria (250 gr) • Lechuga (50 gr) • Perejil (5 ramitas) • Limón (1/2) • Unas gotas de aceite * Redondo de ternera con zanahorias y tomillo. * Queso fresco con membrillo.

½ TARDE	* Tostadas con mantequilla y mermelada de frutas del bosque. * Leche de soja	* Tostadas con mantequilla y mermelada de frutas del bosque. * Leche de soja
CENA	* Crema de verduras variadas. * Tortilla de perejil. * Arroz con leche	* Filete de lenguado al horno * Yogur bio.

ZUMOS Y LICUADOS RECOMENDADOS EN LAS DISTINTAS ESTACIONES

PRIMAVERA / VERANO:

1- Zumo aromático.

- Una rodaja de melón.
- Una rodaja de chirimoyas.
- Una naranja.

2- Cóctel de vitamina C.

- De 15 a 20 fresas.
- Un limón.
- Una rodaja de piña natural.

3- Cóctel de vitamina C.

- De 15 a 20 fresas.
- Dos kiwis.
- Una naranja.

4- Cóctel anti-oxidante.

- De 10 a 15 nísperos.
- Una naranja.

5- Cóctel anti-oxidante.

- 100 grs. de moras.
- 5 albaricoques.

6- Rico en betacarotenos.

- Dos melocotones.
- 250 ml de yogur líquido.
- Una cucharada de miel líquida.

7- Batido con sandía

- Dos rodajas de sandía.
- Una cucharada de miel líquida.
- Dos cucharadas de leche de soja.

8- Batido con ciruelas.

- Tres ciruelas.
- Una pera.
- Una naranja.

9- Melón y uvas con yogur y moras.

- Una rodaja de melón.
- 100 grs. de uva blanca.
- 50 grs. de moras.
- 100 ml de yogur natural líquido.

10- Gazpacho light.

- 6 tomates maduros.
- Un pepino mediano.
- 4 cucharadas de zumo de limón.
- Sal al gusto.

OTOÑO / INVIERNO:

1- Manzana y uva.

- Tres manzanas dulces.
- ¼ de limón.
- 100 grs. de uvas blancas o negras.

2- Batido de frutas del bosque

- 100 grs. de moras.
- 350 grs. de melón amarillo (alrededor de ¼ de melón).
- Un racimo de uvas blancas.

3- Manzana y naranja.

- Dos manzanas.
- Una naranja.

4- Piña natural y naranja.

- Una rodaja de piña natural.
- Una naranja.

5- Gazpacho otoñal.

- Tomate = un kilo.
- Cebolla = 100 grs.
- Pimiento verde = ½
- Una naranja entera mediana.
- Aceite y un toque de sal y pimienta.
- ½ cucharada de vinagre de manzan

6- Licuado súper-nutritivo.

- 100 grs. de uvas.

- Una naranja.
- Un kiwi.
- Una remolacha.

7- **Zumo energético.**

- Tres kiwis.
- Una naranja.
- 100 grs. de uvas.

Recetas de cocina: Enlace para Internet: (algunas recetas no son aptas para ileostomía)

[http://esolucioneshollister.es/gesto/Hollister Ostomia y Alta Cocina.pdf](http://esolucioneshollister.es/gesto/Hollister_Ostomia_y_Alta_Cocina.pdf)
