

# GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO DE LA COLOSTOMÍA/ILEOSTOMÍA

## ¿QUÉ VA A NECESITAR?



## CÓMO RETIRAR EL DISPOSITIVO

Despegue la bolsa de arriba abajo → introdúzcala en la bolsa de plástico y deséchela (NO por el wáter).

\* Si la bolsa lleva pinza, vacíela antes en el inodoro.



Después despegue el adhesivo de arriba abajo y de un lado hacia el centro, con suavidad. NO lo arranque de un tirón, puede lesionarse la piel.



## HIGIENE DEL ESTOMA Y DE LA PIEL PERIESTOMAL

Lave el estoma con agua (NO caliente) y unas gotas de jabón pH neutro. Aclare la piel y séquela a toques, con papel.

Puede tapar unos minutos el estoma con un papel enrollado para que se airee la piel. Después coloque el dispositivo asegurándose de que la piel está bien seca.

Un poco de sangre al limpiarlo es normal. Aplique frío. Si es frecuente, dígaselo al especialista.

No aplique jabón directamente al estoma.

Puede bañarse con la bolsa o sin ella.

No se seque la piel con secador.

Evite el uso de colonia, alcohol, aceite y crema. Dificultan la adherencia y pueden dañar la piel.

Habrá que medir el estoma para adecuar el dispositivo, ya que se reducirá de tamaño los primeros meses.

Si tiene vello, córtelo con tijeras, nunca con maquinilla.

TELÉFONOS DE CONTACTO: 871 205 219 - 619 853 427  
HUSE - PLANTA 0, MÓDULO B, PUERTA 016  
HORARIO: DE LUNES A VIERNES DE 07.30 H A 13.30 H

## FRECUENCIA EN EL CAMBIO DE DISPOSITIVO

**LA PLACA:**  
Cada 3 ó 4 días. Antes, si hay fugas, hay que recortar el diámetro exacto del estoma, centrarlo, adaptarlo a la bolsa y asegurar su hermeticidad.

**LA BOLSA DE COLOSTOMÍA (cerrada):**  
Cuando esté a 2/3 de su capacidad.

**LA BOLSA DE ILEOSTOMÍA (abierta y con pinza):**  
Cuando esté a 1/3 de su capacidad y cambiarla cada día. Una vez vaciada la bolsa hay que limpiarla con papel higiénico o con un poco de agua, secarla y colocar la pinza.

**DISPOSITIVOS DE UNA PIEZA (placa y bolsa unidos)**  
Al realizar la higiene del estoma.

¡Evite realizar el cambio durante las comidas!

## DIETA

No es necesario que haga una dieta especial (si no se lo indica su médico).

Coma despacio y mastique con la boca cerrada (reduce formación de gases).

Evite el nerviosismo, masticar chicle y fumar.

Beba de 2 a 3 litros de agua al día.

Tome bebidas isotónicas o suero oral si realiza deposiciones muy líquidas.

## VESTIR

Tenga cuidado que la ropa interior no oprima el dispositivo.

Si usa cinturón, que no comprima el estoma. Si es preciso, utilice tirantes.

## Recomendaciones

Aprenda el número y el diámetro de su dispositivo y el nombre del protector cutáneo.

Inicie de manera progresiva las actividades habituales que realizaba antes de la intervención, el estoma no se lo impide.

Lleve siempre consigo un neceser con un dispositivo y el material de aseo indispensable para poder realizar la higiene.

Realice los cuidados correctamente, para evitar problemas de irritación periestomal. También puede utilizar protectores cutáneos, consúltelo con el especialista.

DIÁMETRO DEL ESTOMA: .....

REFERENCIA DEL DISPOSITIVO: .....

PROTECTOR CUTÁNEO: .....

NOTAS: