



ADAPTACIÓN A UNA NUEVA IMAGEN CORPORAL

Debemos aprender a reconocer nuestra imagen con la presencia de la ostomía. Debemos mirarnos al espejo diariamente para aceptarse con este cambio. Cuando se sienta más cómodo consigo misma integre a su pareja y familiares ante la presencia del estoma como parte integral de su imagen corporal.

USO DE LA ROPA ADECUADA

- Mantenga sus gustos a la hora vestirse.
- Las bolsas de colostomía se pueden dejar por encima o por debajo de la ropa interior.
- Evite presión de los pantalones o cinturones sobre el estoma, ubique el cinturón por encima o por debajo del estoma.
- Recuerde que la bolsa no debe ser visible para las demás personas y hace parte de la intimidad, mantenga cubierta con su ropa diaria.
- Actividad y ejercicio
- Pregunte a su médico el momento adecuado que puede reiniciar sus actividades físicas.
- Utilice el cinturón para prevenir accidentes.

RECOMENDACIONES PARA VIAJAR

- Lleve suficientes barreras y bolsas
- Llévelos listos y recortados.



EN SU VIDA AMOROSA

- Vacíe su bolsa antes de tener relaciones sexuales.
- Use bolsas más pequeñas
- Si se siente incómoda cubra la bolsa con ropa interior especialmente diseñada, lencería o cobertores para bolsa.
- Dialogue con su pareja, manifieste sus sentimientos.



RECOMENDACIONES CUIDADO DEL ESTOMA





¿QUÉ DEBE REVISAR DIARIAMENTE EN SU ESTOMA?

Durante los hábitos de limpieza debe verificar que **el estoma este de color rojo brillante, húmedo y de color rojo brillante**. Mida el estoma ya que los primeros meses se encuentra inflamado y puede variar el numero de la bolsa y la barrera. Recuerde que **el estoma no tiene control de esfínter** por lo tanto saldrá heces todo el tiempo.

La piel alrededor del estoma llamada periestomal debe **protegerse de contacto con las heces para evitar deterioro** y facilitar la adaptación de los dispositivos de recolección.

Signos de alarma:

- Cuando haya abundante sangrado del estoma, o las heces salgan con sangre fresca.
- Cuando el color del estoma cambie de a violáceo a negro .
- Dolor abdominal intenso con fiebre y vomito.
- Cuando no haya salida de heces ni de gases en un tiempo mayor o habitual..
- Salida de pus acompañado de fiebre y signos de infección como calor, rubor y dolor.
- Hundimiento del estoma hacia la cavidad abdominal.

¿CÓMO LIMPIAR EL ESTOMA?

- Lave muy bien sus manos antes y después de realizar la manipulación del estoma.
- Retire el exceso de heces y limpie con agua y jabón suave o pañitos húmedos libres de alcohol.
- Es necesario realizar la limpieza diaria
- Para evitar lesiones en la piel periestomal y disminuir la producción de olores.



LAVADO DIARIO

HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

- Los alimentos que consuma deben tener alto contenido de fibra en el caso de estreñimiento.
- Incluya frutas frescas , legumbres y vegetales , pan integral y cereales.
- Si presenta periodos de diarrea aumenta el consumo de alimentos astringentes, suspenda los alimentos que tengan fibra.

- Trate de evitar alimentos que produzcan gases y de mal olor para disminuí la incomodidad.
- Alimentos productores de gases: cerveza, gaseosa, cebollas, pepinos, frijoles, espárragos, pescado, brócoli coliflor, repollo, champiñones.
- Alimentos que pueden causar mal olor de las heces fecales; pescado , huevos, ajo, cebolla, familia de los coles, espárragos, condimentos.
- Alimentos para el manejo e la diarrea: Guayaba, plátano, pasta, arroz, manzana, pera, pan blanco.
- Alimentos para el estreñimiento: Verduras, ensaladas, frutas papaya, pitaya, ciruelas pasas, cereales, pan integral, salvado de trigo, zumos de fruta natural.

EDUCACIÓN AL PACIENTE

Nombre: _____

Fecha: _____

