

*"FRENTE A UNA
OSTOMÍA,
TÚ ENFERMERA ESTÁ
PARA AYUDARTE"*

**HOSPITAL REGIONAL
UNIVERSITARIO DE
MÁLAGA**

951 29 00 00

www.hospitalregionaldemalaga.es



**RECOMENDACIONES
DE CUIDADOS PARA
PERSONAS CON
OSTOMÍAS**

VIVIR CON UNA OSTOMIA

Una ostomía es una solución terapéutica a un problema grave de salud, que mejora su calidad de vida y que no le impedirá retomar las actividades que realizaba antes de la intervención quirúrgica. Cuidar de su ostomía será una parte importante de su vida pero no debe ser el centro de ella. ¡Juntos vamos a conseguir SU máxima autonomía!

SU MUNDO NO CAMBIA, RETOMARA SU VIDA NORMAL CON LA MAXIMA AUTONOMIA E INDEPENDENCIA

RECOMENDACIONES DE CUIDADOS IMPLÍQUESE EN SU AUTOCUIDADO

Ponga en prácticas todas las habilidades adquiridas para el buen manejo de su estoma y asuma cuanto antes su cuidado, ello mejorará su autoestima.

ALIMENTACIÓN

Coma despacio y mastique bien. Evite las comidas copiosas, mejor entre 5-6 comidas al día de forma regular.

Conozca los efectos de ciertos alimentos para evitar gases, olores y aumentar o disminuir la consistencia de las heces. Comience por una dieta baja en fibra durante las 6-8 primeras semanas, después incorpore progresivamente el resto de alimentos. Es muy importante mantener una hidratación adecuada, beba abundantes líquidos, preferentemente entre comidas, evitando las bebidas carbonatas.



SOBRE EL ESTOMA

Durante el primer mes y medio, el estoma puede variar hasta adquirir su tamaño y forma definitivo, por ello, es necesario realizar medidas periódicas y adaptar el recorte del dispositivo a las nuevas medidas.

Recuerde que con la manipulación el estoma puede sangrar de forma ligera sin que esto suponga ningún problema.

CONTROL DE VIDA

Reanude cuanto antes su actividad social. No olvide llevar siempre material preparado para un posible cambio, para sentirse más seguro. Puede seguir vistiendo como lo hacía antes de la intervención, solo debe evitar prendas que compriman en exceso su estoma.

ANTE UNA BOLSA, LOS MEJORES CUIDADOS