

RECOMENDACIONES Y CUIDADOS UROSTOMÍA

1. ¿Qué es un estoma?

Un estoma es la salida artificial a la piel de un órgano o víscera en un punto diferente al orificio natural de excreción.

2. Recomendaciones a tener en cuenta en su domicilio

Higiene del estoma

No trate su urostomía como si fuese una herida. La higiene y los cuidados de su urostomía forman parte de su aseo personal diario, para ello necesita:

- Bolsa y disco
- Papel de celulosa o toalla suave Urostomía
- Esponja suave
- Agua tibia
- Jabón neutro
- Espejo
- Bolsa para desechar el material sucio
- Tijeras

Se recomienda utilizar la ducha para su higiene corporal así como la de su estoma. Lavaremos el estoma con agua templada y jabón neutro. Los primeros días le parecerá un proceso delicado pero pronto comprobará que la higiene y el manejo de su bolsa será algo rápido, sencillo y cotidiano.

Tras la higiene del estoma, lo secará a “toques”, preferiblemente con una toalla lisa y no de rizo. Evitar en lo posible el secador para secar su estoma. Usted puede ducharse con o sin bolsa, manteniendo el disco pegado a su piel, ya que todos los dispositivos están preparados para mantenerse pegados a la piel aunque los mojemos.

Evite que el agua esté demasiado caliente y procure que la presión del agua no sea demasiado fuerte en contacto con su estoma. Si durante la higiene observa un pequeño sangrado en el estoma, presione ligeramente con una esponja humedecida en agua fría.

Los discos y bolsas forman parte de su aseo personal diario, mantenga todo el material necesario junto y en un lugar adecuado.

Colocación y retirada de la bolsa

A continuación, le recordamos de forma breve y sencilla cómo realizarlo una vez en su domicilio.

Es importante el lavado de manos antes y después de la manipulación de discos y bolsas.

El mejor momento para el cambio de discos es a primera hora de la mañana, ya que hay poca orina formada. Asegúrese de que la zona alrededor del estoma esté seca antes de colocar el disco. Si existe vello alrededor del estoma recórtelo o rasúrelo en sentido del crecimiento del

vello (con una tijera de punta roma o con rasuradora eléctrica). Recorte el disco a un tamaño adecuado con una tijera de punta roma. La distancia entre el estoma y la zona periestomal debería de ser entre 1-2 mm. Para ello se le entregará un kit con plantillas y usted elegirá qué tamaño es el adecuado a su estoma. Para cambiar el disco y la bolsa, usted debe adoptar una posición que le resulte cómoda y en la que pueda visualizar bien el estoma delante de un espejo.

La manera más adecuada de pegar el disco es de abajo a arriba; se debe presionar levemente y de forma continua para que quede bien pegado. Una vez pegado es conveniente mantener la mano, durante unos segundos, sobre el disco ya que el calor favorece la adherencia del disco a la piel. Para retirarlos se recomienda hacerlo de arriba a abajo.

Mantenga usted el disco pegado durante cinco días aproximadamente si éste no se despegue antes. Es recomendable dejar el estoma al aire libre durante quince minutos antes de colocar el nuevo disco. Cambie la bolsa diariamente, procure que la bolsa no se llene demasiado con el fin de que no se despegue por el peso y para evitar que el estoma se irrite por el contacto permanente con la orina. Tras la cirugía el estoma se irá reduciendo de tamaño, esto hay que tenerlo presente a la hora de recortar el diámetro de los discos. Mida el diámetro del estoma con la guía adecuada incluida en la caja de los dispositivos **NO UTILICE DISCOS PRECORTADOS LOS PRIMEROS MESES TRAS LA CIRUGÍA.**

Por la noche utilice bolsas de drenaje nocturno ya que tienen mayor capacidad de almacenaje. Estas bolsas son las mismas que utilizaba en el hospital, con una capacidad de almacenar orina de dos litros.

Debemos recordarle que existe una gran variedad de discos y bolsas de urostomía en el mercado. Nuestro deseo y principal objetivo es conseguir durante su estancia en el hospital el disco y la bolsa que mejor se adapte a su estoma. Los dispositivos (bolsas y discos) son reembolsables por la Seguridad Social a través de receta médica.

3. Alimentación

Tras la cirugía usted irá restableciendo paulatinamente su dieta habitual. No es preciso una restricción dietética, puede comer de todo y llevar una dieta equilibrada, para ello se recomienda que incluya en su dieta frutas ricas en Vitamina C (cítricos, kiwi, ciruelas, fresas, melón...) y verduras, ya que la vitamina C, al producir orina más ácida, previene las infecciones urinarias.

Debe usted saber que algunos alimentos producen un olor más fuerte en la orina como son los espárragos, cebolla, ajos, mariscos y algún tipo de pescado...

Aumente la ingesta de líquidos (agua, infusiones, caldos...) de 1 a 2 litros por día, siempre y cuando no haya contraindicación médica.

5. Complicaciones.

Debemos consultar siempre al médico o enfermera:

- Si existe sangrado severo, tanto en la mucosa del estoma como en la orina.
- Si el estoma se torna de un color negro o azulado.
- Si presenta dolor abdominal agudo, fiebre o distensión abdominal.
- Si se objetiva cierre del estoma (no sale orina por estoma).
- Si observa salida de orina por otro sitio que no es el estoma.
- Si observa presencia de pus en el estoma o fiebre

