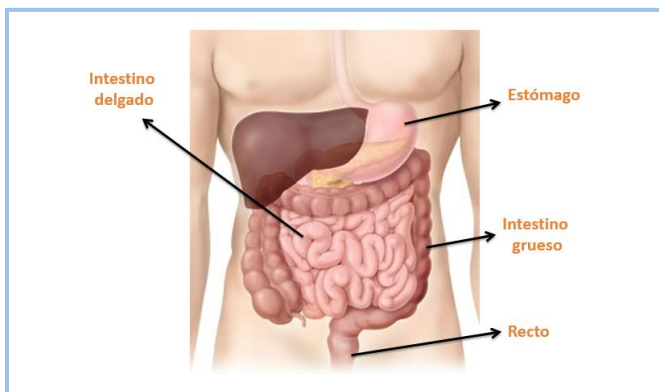


# Hablemos de la Colostomía

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE  
Octubre 2020

## Sistema Digestivo

Antes de hablar de la colostomía conozcamos el sistema digestivo. Nuestro sistema digestivo comienza en la boca. Cuando ingerimos alimentos los masticamos y bajan por el esófago hacia el estómago para pasar al intestino delgado en donde se absorben los nutrientes. Luego los desechos transitan hacia el intestino grueso también conocido como colon, en donde se forma la excreta para ser expulsada del cuerpo por el recto y el ano.



## Colostomía

Este es el término que se utiliza para una operación realizada para acercar el intestino grueso al abdomen y crear un punto de salida o drenaje para la excreta. Ese punto de salida o abertura se conoce como **estoma**. Sobre la estoma se coloca la **bolsa de colostomía**.

Una colostomía puede ser realizada cuando la pared del intestino se inflama severamente o se perfora como resultado de la Enfermedad de

Crohn, la colitis ulcerativa, la diverticulitis, o una herida que rompe la pared del intestino grueso. También puede ser necesaria cuando se remueven tumores que obstruyen el intestino y la evacuación.



La colostomía puede ser **permanente** o **temporera**. Cuando es temporera se esperan varios meses para que el tejido del intestino lastimado se recupere antes de reconectarlo. Cuando la colostomía es permanente, una vez la persona aprende a manejar correctamente su cuidado con toda probabilidad podrá llevar una vida normal.

*¡Nadie te cuida como nosotros!*

La persona con una colostomía atravesará un periodo de adaptación y de aprendizaje que es normal. En la medida en que se disponga a aprender estará mejor preparada para prevenir infecciones y manejar su cuidado personal de forma independiente. Es importante que la persona con colostomía sepa:

1. Medida de su estoma.
2. Tipos de bolsas de colostomía que existen (ej. de una o dos piezas).
3. Pasos correctos para el cuidado de la estoma y la colocación de la bolsa de colostomía.
4. Productos para el manejo de la colostomía que le funcionan mejor.
5. Lugares donde conseguir sus suministros.
6. Derechos de las personas con colostomía.

## Programa de Educación Grupal para Personas con Ostomía

El Hospital HIMA•San Pablo Caguas cuenta con un programa de educación **gratuito** para personas con colostomía. Los **segundos martes de cada mes en horario de 2:00 a 3:00 p.m.** se realizan reuniones de educación grupal en el salón de conferencias del Centro de Radioterapia ubicado en el sótano del hospital.

**Persona con Ostomía...**  
HIMA•San Pablo te ofrece reuniones de orientación **gratuitas**



**DIAS** : Segundos martes de mes  
**HORA** : 2:00 a 3:00 p.m.  
**LUGAR** : Salón Conferencias  
Area Radioterapia, sótano  
HIMA San Pablo•Caguas

Para obtener cita llamar al: (787) 653-3434 Ext. 1197 o escribir al correo electrónico [mariramirez@himapr.com](mailto:mariramirez@himapr.com)

Con el auspicio de:  
Equipo de Enfermería de Cuidado de la Piel  
Educación en Salud y Nutrición

Hospital HIMA•San Pablo Caguas      Hospital HIMA•San Pablo Oncológico

Las reuniones están disponibles para las personas con colostomía y sus familiares. En éstas se repasará el cuidado de la estoma y los

pasos correctos para colocar la bolsa de colostomía. Para asistir a las reuniones la persona separará su espacio de antemano llamando a la **Oficina de Educación en Salud (787) 653-3434 Ext. 1197**. Durante la orientación estarán presentes un enfermero especializado en el cuidado de la piel, una dietista y la educadora en salud.

## Pasos para Colocar una Bolsa de Colostomía de una Pieza

De forma general, los pasos para llevar a cabo el cambio de la bolsa de colostomía son los siguientes:

1. Organizar los materiales a utilizar en orden de uso y en un lugar cómodo, limpio y con buena iluminación.
2. Remover de arriba para abajo y cuidadosamente el protector de la piel. No tirarlo como si fuera curita ya que lastima la piel.
3. Limpiar la estoma y la piel circundante con limpiador de piel o con agua tibia y jabón de castilla. Si usa otro jabón no debe tener aceite ni perfume. El aceite puede despegar la bolsa, el perfume puede irritar la piel.
4. Secar la piel suavemente y medir la estoma.
5. Ajustar el hueco del protector de la piel a la medida de la estoma.
6. Remover el papel que cubre el adhesivo del protector de la piel.
7. Colocar el protector de la piel sobre la estoma. Presionarlo suavemente con movimientos circulares para que se adhiera mejor a la piel.
8. Desechar la bolsa usada en la basura luego de colocarla dentro de una bolsa regular.

## Datos a Recordar

- ✓ Luego de la cirugía la estoma reducirá de tamaño por un tiempo. Por tal motivo la persona necesitará medirla cada semana.
- ✓ Luego de la cirugía la persona operada podrá sentir deseos de evacuar sentada en el inodoro. Este reflejo será normal.

- ✓ Luego de la cirugía pueden quedar gases en el intestino. Estos van a reducir luego de varias semanas pero continuarán.
- ✓ Una vez la persona recupera de su cirugía por lo general volverá a una dieta normal. También podrá realizar actividad física y ejercicio, ir a la playa o piscina, viajar y tener una vida sexual placentera.
- ✓ Los suministros de la colostomía deben mantenerse en un lugar fresco. El exceso de calor los puede dañar.
- ✓ La persona con colostomía podrá utilizar su experiencia para educar a otros y ayudar a eliminar ideas equivocadas sobre las ostomías.
- ✓ La bolsa de colostomía no será visible a otras personas ya que quedará debajo de la ropa. Nos sorprenderá saber que muchas personas tienen colostomía.
- ✓ La colostomía y otras cirugías como la ileostomía y urostomía salvan vidas.
- ✓ Tener una estoma bien construída y bien localizada y en un sitio que sea apropiado y cómodo para el paciente.
- ✓ Recibir soporte médico y cuidado de enfermería durante el periodo pre y post operatorio tanto en el hospital como en su comunidad.
- ✓ Recibir información completa e imparcial sobre los productos relacionados al cuidado de la ostomía.
- ✓ Tener la oportunidad de escoger de la variedad de productos de manejo de ostomía disponibles.
- ✓ Recibir información sobre la Asociación de Ostomizados de su país y de los servicios que provee.
- ✓ Ser protegidos de cualquier forma de discrimen.
- ✓ Recibir información y apoyo para su beneficio y el de su familia, y conocimientos sobre la vida satisfactoria a la que tienen derecho las personas con ostomía.

## **Derechos de las Personas Ostomizadas**

Existe una Carta de Derechos de las Personas Ostomizadas que manifiesta el derecho a:

- ✓ Tener una calidad de vida adecuada después de su operación.
- ✓ Recibir información sobre los beneficios de la operación y los factores esenciales de vivir con una estoma.

## **Recursos de Ayuda en Puerto Rico**



La Sociedad Americana Contra el Cáncer en P.R. cuenta con una clínica para pacientes con ostomía que se lleva a cabo todos los miércoles

*¡Nadie te cuida como nosotros!*

de 7:00 a.m. a 3:00 p.m. en el Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez en el Centro Médico de San Juan. Para asistir a la misma se requiere cita previa llamando al: (787) 777-1733 o al (787) 763-4149 Ext. 1025. Esta clínica también está disponible con cita previa para personas con colostomía que no tienen diagnóstico de cáncer.



La Asociación de Ostomizados de Puerto Rico, Inc. es una entidad que contribuye con la educación de personas con ostomía

en la Isla. Para contactar dicha organización se puede llamar al: (787) 638-6175.

### Identificación para Viajar

*United Ostomy Associations of America* obsequia una tarjeta de identificación para viajar para uso de la persona ostomizada. Para imprimir la misma se puede acceder a: [https://www.ostomy.org/wp-content/uploads/2020/09/travelcard\\_20200911.pdf](https://www.ostomy.org/wp-content/uploads/2020/09/travelcard_20200911.pdf).

La **Travel Communication Card** establece: 1) que la persona portadora de la tarjeta tiene una ostomía, 2) que en los aeropuertos se le tendrá que asegurar una inspección física de seguridad en privado, y 3) que además se le asegurará acceso al servicio sanitario del avión cuando necesite manejar su aseo personal.

**Deseamos que la persona con colostomía disfrute de una buena calidad de vida. Por tal motivo le exhortamos a educarse y a tomar el control de su recuperación.**

### Referencias

Asociación Internacional de Ostomizados (IOA), Ontario, Canada, 2020. Derechos de las Personas Ostomizadas. <https://lasexperienciasdedavid.wordpress.com/2019/03/12/derechos-de-las-personas-ostomizadas/>

American Cancer Society (2019). Guía de colostomía.

<https://www.cancer.org/content/dam/CRC/PDF/Public/6397.96.pdf>

Conva Tec, Inc. (2011). Vivir cómodamente después de una colostomía. Marzo. AP-010874-SP.

Medline Plus (2020). Colostomía. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002942.htm>

United Ostomy Association of America Inc. (2018). Vivir con una Ostomía. <https://www.ostomy.org/wp-content/uploads/2018/02/Vivir-Con-Una-Ostomia-Folleto.pdf>

Images © 2011 Terese Winslow LLC  
U. S. Govt. has certain rights



Cortesía de: Educación en Salud  
HIMA-San Pablo Oncológico  
Institución acreditada por la Comisión de Cáncer del  
Colegio Americano de Cirujanos (CoC)  
(787) 653-3434 Ext. 1197

Contenido revisado por: Ramón Sotomayor Ramírez, MD  
*Cancer Liason Physician* HIMA-San Pablo Oncológico