

La persona ostomizada en tiempos de COVID-19



Recupera tu día a día

- Intenta volver **poco a poco** a tu vida habitual
- Si pasado un tiempo, no has aceptado la nueva situación, habla con tu **profesional sanitario**
- **Compartir experiencias** con otros pacientes a través del **teléfono, videollamadas, chats...** puede ayudarte

Dispositivos

- No hagas acopio de material, puede deteriorarse, pero ten siempre en casa **un par de cajas** por si hubiera problemas de suministro



Si tienes una cita programada



- Si tienes dudas sobre si debes o no acudir debido al Covid-19, **contacta por teléfono o mail**
- Sé **puntual**
- Pide el teléfono o mail del profesional para **consultas telemáticas**
- **Centros de salud y hospitales son seguros**. No dejes de acudir por temor: tu problema podría agravarse

Acude a urgencias en caso de:



- **Dolor abdominal** que no cede con analgésicos
- **Sangrado** del estoma que no cesa con la presión directa o aplicación de agua fresca
- Sangrado a través de la boca del estoma
- **Fiebre** persistente
- **No hacer deposiciones:**
 - Colostomía > 2 días
 - Ileostomía > 12 horas
- **No presentar orina:** urostomía o nefrostomía

Contacta con tu enfermera estomaterapeuta en caso de:



- **Fuga**
- **Enrojecimiento o irritación** de la piel alrededor del estoma
- **Separación del adhesivo** o mucosa de la piel
- Problemas con la **colocación del dispositivo**
- **Dudas** acerca de tu alimentación u otras cuestiones

No acudas a consulta sin cita previa para evitar la aglomeración de pacientes en la sala de espera. Llama siempre antes o pide cita online

Si eres un paciente ostomizado positivo en Covid-19



El coronavirus se encuentra también en heces y orina, por ello, a las recomendaciones habituales durante el aislamiento domiciliario se añaden:

- **Higiene de manos** antes de retirar el dispositivo, antes de colocar el nuevo y una vez más cuando se haya colocado
- Utilizar **toallitas de papel desechables**
- Utilizar **esponjas de un solo uso** para la limpieza del estoma
- **Tener preparado el dispositivo** para realizar el autocuidado en el menor tiempo posible

En pacientes dependientes:

- **Limitar** el número de **cuidadores**
- Extremar las precauciones: **mascarilla, gafas protectoras o pantalla, bata y guantes**

Recuerda

Hábitos de higiene



Sigue las recomendaciones de tu enfermera estomaterapeuta en el cuidado y manejo del estoma:

- **Retira** el dispositivo **de arriba abajo** sujetando la piel suavemente
- Si estás recién operado, mide tu estoma y **ve adaptando el tamaño del disco** si el dispositivo es de dos piezas **o el de la bolsa** si el dispositivo es de una pieza
- Limpia la zona con **agua y jabón**
- Utiliza una **esponja suave** y **paños de algodón** para secar minuciosamente
- **No apliques colonias, alcoholes, cremas aceitosas** u otros productos que no te haya indicado tu estomaterapeuta
- **No frotes** la mucosa al limpiar, puede sangrar. Si esto sucede, presiona suavemente con la esponja humedecida en agua fría
- La **piel** debe estar **limpia y seca** para que se adhieran los dispositivos
- Si el dispositivo que utilizas es de dos piezas, **cambia el disco cada 48-72 horas** y siempre que veas que está deteriorado
- **No dejes que la bolsa se llene más de la mitad** para que no pese
- **Puedes ducharte con o sin dispositivo**; si prefieres un baño, déjalo puesto
- **Cambia** el dispositivo **después de la ducha/baño**
- En caso de baño, si el dispositivo está adherido, **no sumergirlo**
- Viste tu **ropa habitual**, sin que esta presione la zona del estoma
- **No hagas esfuerzos** abdominales, para evitar complicaciones
- Realiza **ejercicio suave** diariamente
- Extrema las **precauciones en baños públicos**

Niños



- Usar **bolsas transparentes** para observar la evolución del estoma
- **Evitar el contacto de las heces u orina** con la piel mediante el uso del dispositivo más adecuado
- **Lactantes:** el baño puede coincidir con el cambio de dispositivo. El baño de inmersión corto no afecta a la adhesión del dispositivo
- **Mayores de un año:** realizar ducha (con o sin bolsa) mejor que baño
- Para evitar que se tiren de los dispositivos, usar **bodys o camisetas largas**
- **No poner pañales** muy **apretados** sobre los dispositivos. La colocación lateralizada de la bolsa facilita el vaciado
- Pueden realizar **actividades propias de la edad infantil**
- Antes de colocarle para **gatear, ser abrazado** o utilizar dispositivos de **transporte infantil, vaciar el contenido** del dispositivo



Alimentación



- **Evita el sobrepeso**
- Sigue una **dieta saludable**
- **Evita fritos, grasas y picantes**
- **Bebe abundante líquido**, especialmente en la ileostomía, y no abuses de bebidas gaseosas
- Mastica con tranquilidad y evitando abrir la boca para no tragar aire
- **Ileostomía:**
 - limita el consumo de frutas y verduras e incrementa el de **carbohidratos** para evitar la desnutrición y deshidratación
 - aumenta el aporte de **líquidos**, preferentemente fuera del horario de la comida y cena
- **Urostomía:** incrementa el aporte de **vitamina C** para evitar infecciones de orina. La aparición de moco en la orina es normal

