

Gestión en el hogar y otros recursos

Reseña general

Una ostomía implica más cosas que solo cambiar la bolsa. Es posible que tanto usted como su hijo(a) tengan que hacer algunos otros ajustes. Repasemos las diferentes áreas de la administración en el hogar y descubramos cómo manejar algunas de las actividades cotidianas.

DORMITORIO

Vestirse

- ▶ Los sistemas de bolsa de ostomía quedan planos contra el cuerpo. Aunque la bolsa sea muy evidente para usted y para su hijo(a), los demás normalmente no podrán verla debajo de la ropa. Vaciar la bolsa cuando esté un tercio llena evitará que se abulte. Hay también cinturones de sujeción y ropa interior diseñados especialmente para ayudar a sujetar la bolsa. Las calzas de ciclistas o de spandex pueden ayudar en los períodos de mayor actividad.

Dormir

- ▶ Cuando los bebés y niños se acuestan boca abajo para dormir, la presión del cuerpo sobre la bolsa llena puede provocar filtraciones y ensuciar las sábanas de la cama.
 - Este problema se puede evitar vaciando la bolsa antes de irse a la cama. También se recomienda limitar los alimentos y bebidas unas horas antes de acostarse. Si su hijo(a) utiliza bolsas cerradas durante el día, colóquelo una bolsa drenable por la noche, ya que dura más.

BAÑO

La medicación de su hijo(a)

- ▶ Es posible que sea necesario realizar algunos cambios a los medicamentos. Informe a su médico de cabecera y farmacéutico que su hijo(a) tiene una ostomía. Con una ileostomía, los comprimidos recubiertos y los medicamentos de liberación prolongada pueden pasar enteros a la bolsa o demasiado rápido sin haber sido completamente absorbidos. Tal vez sea necesario cambiar el medicamento a un líquido o gel.

Bañarse

- ▶ Su hijo(a) puede bañarse con o sin la bolsa puesta. A muchos padres les resulta más fácil cambiar el sistema de bolsa durante el momento de la ducha o el baño. Quite la bolsa completa y la barrera antes del momento del baño o la ducha. Limpie y revise la piel y luego aplique la nueva barrera y bolsa. Como una ileostomía drena con frecuencia, puede ser mejor quitar la bolsa al final del baño o la ducha, lo que evita que las heces terminen en el agua de la tina o en el piso de la ducha. Recuerde que el agua y el jabón no afectan el estoma. Evite el uso de lociones y aceites en la piel periestomal.

Inodoro

Educación para el paciente quirúrgico

- ▶ La bolsa drenable se debe vaciar cuando esté llena de 1/3 a 1/2. El uso de desodorante de bolsa puede ayudar a disminuir el olor de las heces.
- ▶ Si su hijo(a) usa una bolsa desechable, deberá tener una provisión de bolsas de basura en el baño. La bolsa sucia deberá ser colocada en una bolsa cerrada para luego tirar a la basura.

Cambio de la bolsa

- ▶ Tenga todo lo necesario para cambiar el sistema completo de bolsa en un mismo lugar. Necesitará toallas de tela o gasas, jabón suave, una guía de medidas, tijeras, una bolsa nueva y un bolígrafo. Si lo desea, puede aplicar pasta o polvo para la barrera de la piel y desodorante de bolsa.

COCINA/DIETA

Ileostomía/colostomía

- ▶ Una vez que el cirujano le haya dado autorización, su hijo(a) podrá volver a comer una dieta balanceada. A medida que incorpore nuevos alimentos, verá el efecto que tienen en los desechos de la ostomía. Un dietista puede ayudarle con los ajustes en la comida de su hijo(a).
- ▶ Alimentos que pueden causar gases:
 - Bebidas gasificadas, brócoli, repollo, legumbres, cebollas, col de Bruselas, pepinos.
 - La bolsa de ostomía es a prueba de olores, por lo que el único momento en el que podrá percibir olores es cuando vacíe la bolsa.
- ▶ Alimentos que pueden producir olores:
 - Pescado, huevos, ajo, legumbres, nabos, queso, repollo.
- ▶ Alimentos que hacen las heces más espesas:
 - Pudín, mantequilla de maní cremosa, manzanas horneadas/compota de manzana, pasta, arroz, queso, pan, papas.
- ▶ Alimentos que pueden causar obstrucciones si no se mastican bien:
 - Nueces, apio, coco, hongos, verduras crudas crujientes, frutos secos, palomitas de maíz.
- ▶ Alimentos altos en fibra que pueden disminuir el estreñimiento y mantener las heces blandas:
 - Legumbres (frijoles lima, negros, rojos, pintos, blancos, lentejas, soja), aguacates, cereales ricos en fibra, avena, arroz integral, grelos, pasta de trigo, fruta (frambuesas, toronja, pera, papaya, manzana con cáscara), papas con piel, camotes y boniatos.



COMEDOR/CAFETERÍA

- ▶ En general, su hijo(a) puede seguir comiendo como lo hizo siempre. Es posible que la ileostomía/colostomía de su hijo(a) haga ruidos durante la digestión. Por lo general, es difícil que los demás perciban esos ruidos. Comer despacio y en menor cantidad puede disminuir los ruidos digestivos.



AL AIRE LIBRE

Regresar a la escuela

- ▶ Su hijo(a) puede regresar a la escuela tan pronto como esté listo(a), habitualmente de 2 a 4 semanas después de la operación. Al comienzo, tal vez sea recomendable llevar a su hijo(a) a la escuela solo durante la mitad de la jornada. Hable con el cirujano sobre las actividades en las que su hijo(a) desea participar. Puede haber algunas restricciones. Si su hijo(a) no irá a la escuela durante más de 2 semanas, hable con su trabajadora social para coordinar la visita de una maestra a su hogar.
- ▶ Su hijo(a) no debería tener dificultades con la bolsa mientras está en la escuela. Su hijo(a) deberá tener suministros extra (bolsas y bolsas de basura con cierre para tirar las bolsas) y tal vez una muda de ropa.
- ▶ Esté preparado para lo que les dirá a los demás sobre la operación de su hijo(a). Cuénteles solamente lo que usted quiera que sepan. Puede decir simplemente que su hijo(a) tuvo una cirugía abdominal.
- ▶ Pregúntele a su enfermera especializada en heridas, ostomías y continencia qué orientación brindar a la enfermera/escuela de su hijo(a). Esto debe incluir datos sobre la persona a la cual recurrir para obtener ayuda con la ostomía y el cambio de bolsa de su hijo(a). La enfermera o administrador de la escuela pueden realizar un curso de capacitación por Internet sobre ostomías pediátricas, disponibles en facs.org/ostomy

Viajes

- ▶ Podrá viajar normalmente con un poco de planificación extra.
- ▶ Asegúrese de llevar suministros extra, ya que puede ser que no los consiga mientras esté de viaje. Lleve consigo el número de teléfono de donde puede conseguir los productos, por si llega a tener que encargar más en caso de emergencia.
- ▶ En los viajes en avión, lleve suministros en el equipaje de mano. Corte las bolsas con anterioridad en su casa, ya que no tendrá permitido llevar tijeras en el equipaje de mano. Debería llevar además una nota del médico que indique que su hijo(a) necesita el sistema de bolsa. Esta nota también es útil en caso de que necesite un área privada si la seguridad del aeropuerto tiene que realizar una revisión más extensa. Si usa desodorante, crema o polvo para la bolsa, tendrá que llevarlos en bolsas plásticas selladas.
- ▶ Para los viajes en automóvil, revise la ubicación del cinturón de seguridad de su hijo(a) para asegurarse de que no presione la bolsa. Si el cinturón de seguridad está sobre la bolsa, colóquelo por arriba o por debajo de la bolsa. No deje las bolsas extra en áreas extremadamente calurosas, tales como la ventana trasera o el baúl del automóvil. Si su hijo(a) usa bolsas desechables, recuerde que necesitará bolsas de basura con cierre para desechar las bolsas.

Ejercicio y actividad

- ▶ Hable con el médico o enfermera sobre las actividades en las que su hijo(a) desea participar. El calor y el sudor pueden reducir la adhesión de la barrera de la bolsa, de modo que tendrá que revisar la bolsa con mayor frecuencia. Existen cinturones o sujetadores especiales para mantener la bolsa de su hijo(a) en su lugar.
- ▶ Su hijo(a) puede ir a nadar y sentarse en un jacuzzi. Simplemente tendrá que asegurarse de que la bolsa esté sujeta mientras nada y que se mantenga el sellado correcto. Algunas sugerencias incluyen usar un traje de baño con cintura alta y con sujeción extra; usar una mini bolsa cerrada; y revisar la barrera de la piel para asegurarse de que esté bien sellada. Existen cinturones de sujeción diseñados especialmente para brindar una mayor seguridad en el momento de nadar.



Conversar con la familia

- ▶ Su familia y amigos más cercanos querrán saber más sobre la operación de su hijo(a). Algunas de las cosas que querrá conversar incluyen: quién debería saber sobre la ostomía, quién más necesita aprender a brindar cuidados a su hijo(a) y qué hacer si alguien nota una filtración de la bolsa (por ejemplo, un sistema de señas o palabra clave).
- ▶ En [facs.org/ostomy](https://www.facs.org/ostomy), los familiares y cuidadores de su hijo(a), incluidas las enfermeras de la escuela, pueden consultar cuáles son las destrezas necesarias para cuidar de su ostomía.