

**Guía de información al paciente  
sobre colostomías**



# **Guía de información al paciente sobre colostomías**

 **GENERALITAT VALENCIANA**  
CONSELLERIA DE SANITAT

2006

**Autores:**

Dr. Antonio Arroyo Sebastián

Dr. Francisco Pérez-Vicente

Prof. Dr. Rafael Calpena Rico

Dña. Josefina Picó

Dña. Maria Luisa Mas

Edita: Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat

© de la presente edición, Generalitat Valenciana

I<sup>a</sup> edición, 2006

ISBN: 84-482-4224-6

Depósito Legal: V-0000-2006

Imprime: Impremta La Plaça - Alaquàs

# Índice

<b>Presentación</b> .....	<b>07</b>
<b>Prólogo</b> .....	<b>09</b>
<b>Introducción</b> .....	<b>11</b>
<b>Capítulo 1. El aparato Digestivo</b> .....	<b>13</b>
<b>Capítulo 2. ¿Qué es una ostomía?</b> .....	<b>17</b>
<b>Capítulo 3. Características del estoma o colostomía</b> .....	<b>21</b>



Una vez más la estrecha y fructífera colaboración entre la Generalitat Valenciana y el Instituto Médico Valenciano ha quedado materializada en un nuevo trabajo divulgativo que, en esta ocasión, versa sobre las colostomías.

Esta práctica quirúrgica comporta, para el paciente, una serie de consecuencias fisiológicas muy importantes, sin embargo también lleva asociados trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión e incluso el aislamiento social.

La calidad de vida de los pacientes sometidos a colostomías, al igual que la de otros muchos enfermos que padecen problemas de salud que afectan a sus hábitos de vida cotidianos depende, en gran medida, de la atención que les brindemos. La Conselleria de Sanitat, consciente de esta realidad viene impulsando, desde hace tiempo, una serie de iniciativas, de índole tanto asistencial, formativa, como divulgativa, con la intención de mejorar las perspectivas de vida de estos enfermos y de su entorno familiar.

Buena parte de estas iniciativas han quedado englobadas en el denominado **Plan de Excelencia de la Sanidad Valenciana**. En este sentido, en la Conselleria de Sanidad otorgamos una especial importancia a la formación del personal sanitario y sobretodo del propio paciente. Creemos que el acceso a una información exhaustiva sobre el proceso clínico que se padece, permite afrontarlo, física y psicológicamente, de una manera más eficaz.

Además estamos convencidos que de ésta forma va a ver mejorada, sustancialmente, su autonomía, así como la posibilidad de que reintegrarse a sus hábitos cotidianos.

La guía que tiene en sus manos responde a esta filosofía y concentra en su páginas una serie de recomendaciones destinadas a aquellos pacientes que han sido sometidos a una colostomía. En su elaboración han intervenido especialistas valencianos pertenecientes al Instituto Médico Valenciano lo que supone un indudable aval científico para la obra.

Esperamos que con la divulgación de esta monografía el afectado encuentre respuestas a sus dudas y sobre todo una orientación clara y eficaz que le permita ver mejorada sustancialmente su calidad de vida.

Rafael Blasco Castany  
Conseller de Sanidad



# Prólogo

Las primeras colostomías se empezaron a realizar en el siglo XVIII y XIX por cirujanos franceses. A principios del Siglo XX se empezó a modificar las intervenciones quirúrgicas con métodos más avanzados que ayudaban al paciente a llevar una vida normal. Esta intervención consiste, como se explica detalladamente en el libro, en la eliminación de un trozo de intestino afecto por alguna enfermedad (cáncer o enfermedad inflamatoria importante) y su abocamiento a la piel, para la eliminación de las heces.

En torno a 32.000 personas padecen esta situación en el ámbito nacional, para las que la integración social y familiar ha sido un problema añadido a la recuperación de la enfermedad. La visión global de la problemática y la correcta información para cualquier persona afectada es la mejor herramienta para conseguir una autonomía y seguridad necesaria para la adaptación de la vida cotidiana.

La Conselleria de Sanidad, conociendo esta problemática ha editado el libro «*Colostomías*» porque la profilaxis y prevención de esta patología es fundamental para su desarrollo. La correcta educación sanitaria de los pacientes es un punto esencial para instaurar medidas preventivas y en lo posible disminuir las complicaciones que conlleva esta enfermedad. Es esta educación sanitaria enfocada a los pacientes uno de los ejes prioritarios de la Consellería de Sanidad.

Estas actividades se enmarcan en las previstas en el **Plan de Excelencia de la Sanidad Valenciana**, que se configura como un instrumento de referencia que integra las preocupaciones, objetivos y estrategias previamente desplegadas en el «Plan de Humanización de la Asistencia Sanitaria en la Comunidad Valenciana» y en el «Plan de Calidad Total de la Asistencia Sanitaria».

La línea 3 del plan se contempla como una mejora continua en la formación, capacitación y actualización de competencias de los pacientes de la sanidad pública de la Comunidad Valenciana.

Gracias al convenio con el Instituto Medico Valenciano, cuyos especialistas en la materia han redactado esta guía, tenemos la posibilidad de cumplir con nuestros objetivos, de contribuir a la mejora continua de la actividad sanitaria y a fomentar una adecuada educación sanitaria de los ciudadanos.

Antonio Galán Serrano  
**Director General de Calidad  
y Atención al Paciente**



# Introducción

Todos los años, a cientos de personas en nuestra comunidad se les practica una operación llamada colostomía, bien sea temporal o definitiva. La colostomía es la exteriorización del colon a través de la pared abdominal, abocándolo a la piel con el objeto de crear una salida artificial al contenido fecal. Para muchas de estas personas, esta operación y la presencia de dicha colostomía puede crear una preocupación dado el desconocimiento de la misma y su errónea asociación a enfermedad maligna irreversible, con un grave problema socio-laboral añadido. Sin embargo, esto no es así, ya que la mayoría de pacientes con colostomías viven socio-laboralmente con normalidad durante toda su vida o tienen la posibilidad del cierre de la misma con el paso del tiempo.

A lo largo de este artículo intentaremos resolver a nuestros pacientes y sus familiares sus dudas y preocupaciones.



# Capítulo I

## El aparato digestivo



El aparato digestivo empieza por la boca, lugar por el que entran en nuestro organismo todos los alimentos; pasando por el esófago, estómago, intestino delgado, hasta llegar al *intestino grueso o colon*.

El *colon* es un tubo de mayor grosor que el intestino delgado y que mide de 1,5 a 1,8 metros de largo. Su función primordial es absorber el agua de las heces hasta dejarlas con una consistencia pastosa y almacenarlas para que la persona las evacue periódicamente de forma voluntaria a través del ano.



# Capítulo 2

## ¿Qué es una ostomía?



### ¿Qué es una ostomía?

Es una abertura producida de forma quirúrgica, que sirve para abocar al exterior un órgano interno. Esta salida creada de forma artificial, recibe el nombre de «estoma», palabra de origen griego, que significa «boca».

Tipos de ostomías:

Aunque hay muchos tipos, las ostomías más frecuentes son las abdominales que pueden ser:

- Digestivas: *colostomias* o *ileostomias*.
- Urinarias: *urostomias*.

### Estomas digestivos: colostomía e ileostomía.

La *colostomía* consiste en abocar a la pared abdominal una parte del intestino grueso o colon. La colostomía sirve para permitir que las heces se desvíen de una parte enferma o dañada del colon y en lugar de evacuarse por el ano, lo hacen a través del estoma. En el caso de pacientes en los que se ha extirpado el recto y ano la defecación se realizará definitivamente a través de la colostomía.

Por otra parte, la *ileostomía* es una abertura del intestino delgado a través del abdomen, bien con carácter temporal cuando su objetivo es desfuncionalizar el colon o desviar el contenido fecal para evitar su paso por el mismo, o bien con carácter definitivo, cuando el colon debe ser extirpado en su totalidad.

Es necesario llevar un dispositivo o bolsa que se coloca en el abdomen alrededor del estoma y que recoge las heces.

### Ubicación de la colostomía.

La determinación de la posición del estoma en el abdomen debe constituir una parte muy importante en los preparativos de la operación de cirugía.

Generalmente el estoma de la colostomía se localiza en el cuadrante inferior izquierdo del abdomen. Esta es la zona que queda justo por debajo de la cintura y a la izquierda del ombligo.

Antes de la operación, en el caso de la cirugía programada, el cirujano determinará con el enfermo cuál es la mejor posición para el estoma. De forma que el enfermo pueda verlo y cuidarlo con facilidad, una vez que la operación se haya realizado. Al alta hospitalaria, el paciente y su familia debe conocer el cuidado de su colostomía y tipo con su manejo de bolsas de colostomías.

### **Heces de la colostomía.**

Inmediatamente después de la operación, las heces de la colostomía serán más líquidas de lo habitual, en función de la cantidad de colon resecado. A medida que el intestino se vaya adaptando, las heces se harán más espesas. Sin embargo debido a su consistencia semilíquida y a la continuidad en el drenaje, es conveniente utilizar algún tipo de dispositivo o bolsa que se pueda vaciar varias veces a lo largo del día.

Los pacientes portadores de colostomías habitualmente hacen aproximadamente dos deposiciones diarias, pero sin ningún control sobre el momento en que estas se producen. Conviene saber que no hay ningún tipo de dieta que permita el control del momento de la defecación. El único método eficaz para poder controlar en cierta medida el momento de la deposición es la irrigación. La técnica requiere cierto aprendizaje, pero permite que un número de pacientes consigan defecar en el momento deseado, sin escapes posteriores. Los tapones oclusivos no son eficaces por sí mismos, pero constituyen un buen complemento cuando se controla la técnica de la irrigación.

# Capítulo 3

## Características del estoma o colostomía



### Características del estoma o colostomía.

El estoma o abertura del intestino hacia el exterior, es normalmente redondo y sobresale entre 1,5 y 2,5 cms del nivel de la piel del abdomen. Debemos saber que no hay dos estomas que sean totalmente iguales, y que existen diferentes dispositivos o bolsas que se adaptan a esta peculiaridad.

Durante el postoperatorio inmediato es normal que el estoma adquiera un aspecto inflamatorio. Después se va reduciendo y pueden pasar varios meses hasta que llegue a su tamaño definitivo. En el estoma no existen terminaciones nerviosas, por lo tanto no tienen sensación de dolor. Siempre debe tener un color rojo y estar húmedo, puesto que se trata de una mucosa. Puede sangrar fácilmente si recibe algún golpe o se roza. Este tipo de hemorragia es normal, pero si se hiciera continua o se observara en las heces, debe consultarse con el médico.

### Olor.

El olor preocupa a muchas personas que van a sufrir una operación de ostomía. Hoy en día, las bolsas de ostomía están hechas de una película resistente a los olores por tanto, el olor de las heces fecales queda contenido «dentro» de la bolsa. Si la bolsa está limpia y se coloca de forma adecuada, solamente olerá al vaciarla o cambiarla. La bolsa debe vaciarse cuando esté llena a un tercio de capacidad aproximadamente. Esto varía de unas personas a otras, puede suponer entre 2 y 6 veces al día. El vaciado regular de la bolsa reduce el riesgo de fugas y desprendimiento de la misma, también evita que la bolsa «abulte» más de lo necesario por debajo de la ropa.

Ciertos alimentos y medicamentos pueden hacer que las heces tengan un olor más fuerte. En el caso de los alimentos, más adelante hablaremos de cuáles son y tomándolos con menos frecuencia o evitándolos puede resolver este problema.

## Gases.

La cantidad de gases que produce el sistema de una persona depende de cada individuo. Si tenía problemas de exceso de gases antes de la operación, es probable que continúe teniéndolos también después de la operación.

Los gases intestinales se deben, a veces, a la ingestión de aire. Si consume bebidas carbónicas, fuma, mastica chicle o mastica con la boca abierta, puede aumentar el volumen de aire ingerido y, por tanto, aumentar la cantidad de gases. Otras veces pueden ser causados por ciertos alimentos, en este caso el problema desaparecerá evitándolos.

## Dieta.

Ser portador de una colostomía no significa tener que seguir una dieta especial. De hecho, muchas personas con enfermedades intestinales deben seguir dietas especiales debido a su enfermedad y en la mayor parte de los casos, la ostomía permite a la persona volver a hacer una dieta normal.

Inmediatamente después de la operación, su médico puede prescribirle una dieta específica pero pasado el período de recuperación, podrá volver a comer de todo. Lo que sí es conveniente que sepa, es que hay ciertos alimentos que pueden producir malos olores o gases. Si esto le preocupa, puede moderar su consumo y así, evitar este problema.

Alimentos que pueden *aumentar el olor* de las heces: espárragos, brécol, coles de Bruselas, repollo, coliflor, huevos, pescado, ajo y cebolla.

Alimentos y bebidas que pueden *aumentar los gases*: habas, cerveza, bebidas con gas, espinacas, coles de Bruselas, guisantes, coliflor, maíz, pepinos, setas, repollo, brécol.

Es conveniente tomar una dieta rica en fibra y agua. Si tiene problemas cardíacos o renales, consulte con su médico antes de aumentar la ingesta de líquidos y fibra.

Alimentos con *alto contenido en fibra*: verduras, frutas secas (Uvas pasas, higos y albaricoques), alimentos con piel (manzanas, uvas, patatas sin pelar), embutidos, setas, frutos secos, apio, coco, maíz.

## Consejos generales.

- Adopte una dieta equilibrada en cuanto su médico se lo autorice.
- Coma lentamente y masticando bien los alimentos.
- Añada los alimentos a su dieta de forma gradual, para ver cómo reacciona su intestino a cada uno de ellos.

### Cuidado de la piel.

Es muy importante que la piel alrededor del Estoma (piel periestomal) se mantenga sana y sin irritaciones, debe tener el mismo aspecto que el resto de la piel del abdomen.

Para impedir la irritación o cualquier otro problema cutáneo, es importante la elección de un dispositivo de ostomía cuya lámina se adapte perfectamente al tamaño y a la forma del estoma y que lo proteja adecuadamente. Debe saber que en los primeros meses tras la intervención quirúrgica el estoma va cambiando de tamaño, debiendo adaptar la bolsa a ello.

Cada vez que se cambie la bolsa, debe fijarse en el estado de la piel. Si observa inflamaciones o enrojecimiento, es posible que tenga la piel irritada. En ese caso es conveniente utilizar alguna de las pastas específicas para estos problemas.

Nunca debe usar cremas o pomadas que no sean específicas para ostomía, puesto que siempre tienen grasas o aceites y éstos impiden que la bolsa se adhiera perfectamente.

### Higiene diaria.

Este apartado tiene especial importancia ya que si usted utiliza un dispositivo adecuado y realiza una buena higiene diaria, su piel se mantendrá en perfecto estado.

Es conveniente lavarse con un jabón neutro para evitar que la piel se reseque. Con una ostomía, se puede bañar o duchar exactamente igual que antes de la operación, el agua y el jabón no perjudican a su estoma.

Usted puede ducharse con la bolsa y a continuación cambiársela lavando todo el estoma y la piel periestomal, o puede elegir ducharse sin ella, lo que le resulte más cómodo. En cualquier caso, es importante que se aclare bien con agua abundante para evitar que queden restos de jabón que podrían impedir que la bolsa se adhiera perfectamente a la piel.

Después del lavado es necesario secar bien la piel periestomal sin irritarla, para ello lo mejor es hacerlo con celulosa (sirve el papel de cocina y el papel higiénico) y con pequeños toques en toda la zona, no es conveniente frotar y nunca debe emplear aire caliente o frío directamente en esa zona, esto reseca la piel y como consecuencia es más fácil que luego se irrite.

Si tiene vello en la zona, córtelo con tijeras. Nunca debe rasurarlo o utilizar ningún tipo de depilatorio porque también podría irritarle la piel. No conviene que utilice colonias, ni lociones con alcohol por la misma razón, su piel se resecaría y sería más fácil que luego se irrite.

### Ropa.

Después de una operación de colostomía, muchas personas piensan que la bolsa que necesitan llevar se notará a través de la ropa. Nada más lejos de la realidad, actualmente existen bolsas tan finas y flexibles, que se adaptan perfectamente a los contornos del cuerpo y son absolutamente discretas debajo de la ropa.

Usted podrá seguir llevando el mismo estilo de ropa que utilizaba antes de la operación y la bolsa pasará desapercibida para los demás, excepto en el caso de que sea usted mismo quien decida comunicarlo.

Para momentos que requieran especial discreción, existen bolsas mini que pueden ser una buena solución. De todas formas para este tipo de situaciones, debe tener en cuenta que tanto bañadores como ropa de deporte con algún estampado, le ayudarán a mantener la discreción mejor que el mismo tipo de ropa de colores lisos.

### Calidad de vida.

La mayoría de estudios de calidad de vida coinciden en que los pacientes portadores de colostomías pueden tener una mayor percepción negativa de su imagen corporal, mayor tendencia a la depresión y disminución de sus actividades laborales, sociales y sexuales. Dichas alteraciones se relacionan con la existencia o tendencia previa a la depresión, la ausencia de información preoperatoria adecuada y con el desarrollo de complicaciones del estoma.

Así, tanto la adecuada información preoperatoria, como postoperatoria para la prevención de complicaciones relacionadas con el estoma es de crucial importancia para la calidad de vida del paciente ostomizado. También se ha demostrado que los pacientes ostomizados mantienen mejor cuidado del estoma y evitan más complicaciones locales cuando son atendidos por el estomaterapeuta, por lo que es una figura importante en la atención al paciente ostomizado.

### Trabajo, viajes, vacaciones.

Una vez que se haya recuperado de la intervención, podrá volver a reanudar el tipo de vida que llevaba antes, aunque siempre debe consultar a su médico antes de reiniciar actividades y él le informará de todos estos detalles.

Hay una serie de «trucos» que le pueden facilitar el desarrollo de estas actividades:

- Lleve siempre consigo, al menos una bolsa para poder cambiarse en caso de necesidad. En el

caso de un viaje lleve unas cuantas bolsas a mano, independientemente del equipaje y si se trata de un viaje en avión no facture sus bolsas de ostomía, llévelas en equipaje de mano.

- No deje los dispositivos de ostomía dentro de un coche donde haga mucho calor, ya que las laminas protectoras de la piel pueden deteriorarse con las altas temperaturas.
- Cuando vaya a estar bastante tiempo fuera de su domicilio habitual, es conveniente que se ponga en contacto con una farmacia del lugar y le encargue las bolsas que usted utiliza habitualmente antes de terminar las suyas, de esta forma usted siempre se sentirá completamente seguro.
- Si se ha entrenado con la técnica de la irrigación, ésta le puede permitir decidir el momento de su defecación y evitar escapes de heces hasta 48 horas después. Sin embargo, siempre es conveniente que lleve bolsas de pequeño tamaño.

### **Ejercicio y deporte.**

Todo lo dicho en el apartado anterior, se puede aplicar al ejercicio y al deporte. Su médico debe indicarle cuando puede empezar a practicarlos pero su ostomía no debe ser una limitación. La única excepción en cuanto a ejercicio suelen ser los deportes de contacto muy bruscos o el levantamiento de pesas.

### **Relaciones sexuales y personales.**

Debido a que una operación de ostomía es un procedimiento que altera la imagen corporal, muchas personas se preocupan sobre las cuestiones relacionadas con su vida íntima y sobre la aceptación que este cambio de imagen tendrá por parte de su pareja. Esta preocupación es aún mayor si la persona con un estoma no tiene pareja, y como es lógico, desea salir y relacionarse con otras personas.

Debe tener en cuenta que la ostomía afecta a ambas partes de una relación y por tanto el período de adaptación es necesario para ambos. Lo principal es aprender a comunicarse abiertamente sobre el tema. Recuerde que para estos momentos íntimos están perfectamente indicadas las bolsas mini, con la posibilidad de que además sean opacas, lo que las hace todavía más discretas.

Otro tema que puede preocuparle es la posibilidad de tener hijos, después de recuperarse de la intervención no hay ningún problema para ello, tanto en el caso del hombre como de la mujer.

