

A photograph of a middle-aged couple walking through a field of tall, dry grass. The man, on the left, is balding with a beard and is wearing a maroon t-shirt with a bicycle graphic. The woman, on the right, has blonde hair and is wearing a blue floral dress. They are both smiling and looking towards each other. The background is a clear blue sky with a few wispy clouds.

Conversando sobre Ostomías

Guía de usuarios

Coloplast desarrolla productos y servicios que hacen la vida más fácil para personas con condiciones de salud verdaderamente privadas y personales.

El hecho de trabajar de manera cercana con nuestros usuarios nos permite crear soluciones que respondan a sus necesidades especiales. A esto lo denominamos “cuidado íntimo de la salud”.

Nuestro negocio incluye: Cuidado de Ostomías, Cuidados para Incontinencia y Cuidados para Heridas. Operamos a nivel global y contamos con aproximadamente 12.000 empleados.



Asesoramiento Gratuito

0800 777 7008

www.coloplast.com.ar

 /ColoplastAR

 @Coloplast.ar

 ColoplastArgentinaSA

Índice

- Pág. 5 Introducción: Aparato digestivo y urinario
- Pág. 8 1. ¿Qué es una ostomía?
- Pág. 12 2. Manejo del dispositivo
- Pág. 19 3. Cuidado de la piel periestomal
y prevención de fugas
- Pág. 23 *Recomendaciones generales:*
- Pág. 23 4. Retomando su vida cotidiana
- Pág. 27 5. Alimentación
- Pág. 30 6. Intimidad y sexualidad
- Pág. 35 7. Consejos prácticos
- Pág. 39 8. Dispositivos
- Pág. 47 9. Rutina: Aplicar, Remover,
Controlar
- Pág. 51 10. Asistencia



Introducción

Miles de personas son ostomizadas cada año. El objetivo de esta guía es responder a sus preguntas más frecuentes.

Para algunos, es parte de un proceso para salvar su vida. Para otros, es la manera de aliviar años de sufrimiento a causa de alguna enfermedad.

Cualquiera sea la razón, el portador de una ostomía tiene muchas preguntas y preocupaciones.

Esta guía fue elaborada para esclarecer las dudas más frecuentes de las personas ostomizadas, que surgen después de la cirugía y durante el período de adaptación.



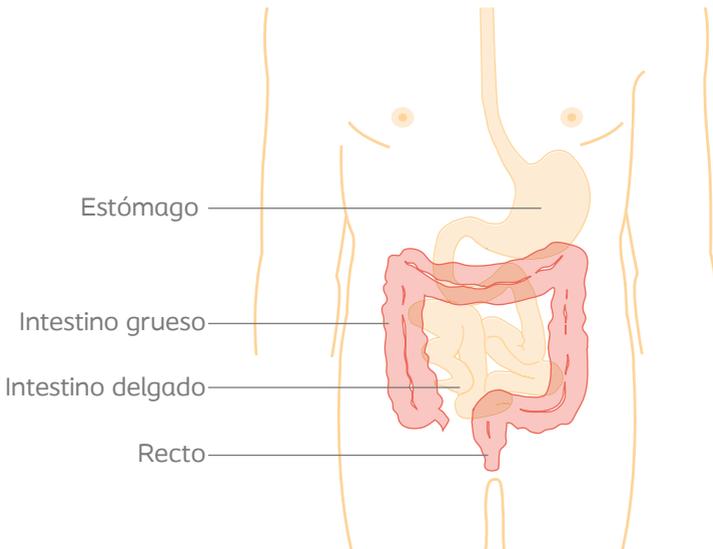
El aparato digestivo

Los alimentos que ingerimos llegan al estómago a través del esófago.

Una vez que los alimentos llegan al estómago, las enzimas y jugos gástricos los degradan hasta que adquieren estado líquido. A continuación, pasan al intestino delgado, donde comienza la absorción de los nutrientes y vitaminas.

Los líquidos, sales, minerales y vitaminas restantes de los alimentos son absorbidos en el intestino grueso y el recto. Al dejar el intestino grueso, los restos de alimento no digeridos por el cuerpo toman una consistencia más firme y reciben ahora el nombre de heces o deposiciones.

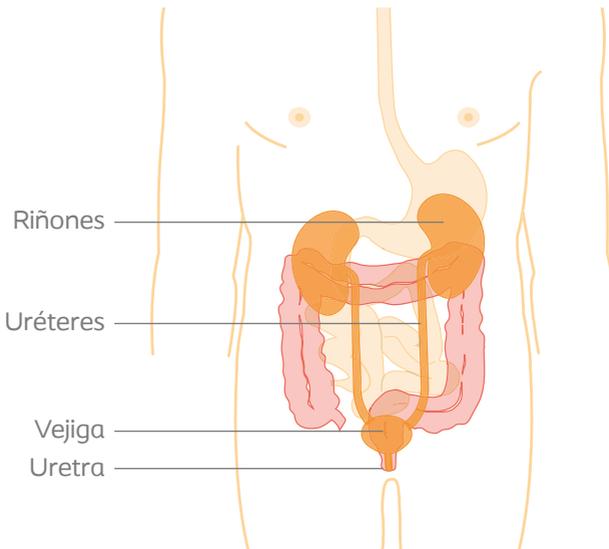
El estómago y los intestinos delgado y grueso están localizados en la cavidad abdominal.



El aparato urinario

Los riñones son los órganos de secreción que elaboran la orina. Una vez formada, ésta desciende por los uréteres hasta la vejiga y luego pasa a la uretra, por donde la orina es expulsada al exterior.

La formación de la orina es continua y se almacena en la vejiga hasta ser eliminada a través de la uretra.





1. Ostomías

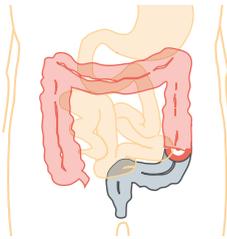
Cuando el intestino o la vejiga se enferman, a veces es necesario practicar una ostomía.

Luego de la cirugía, la materia fecal u orina ya no se pueden evacuar a través del recto o uretra, sino que serán desechadas a través del ostoma.

¿Qué es una ostomía?

Una ostomía es el procedimiento quirúrgico por el cual se crea una salida al exterior de una víscera hueca a través de la piel, en un punto diferente al orificio natural de excreción.

Existen tres tipos de ostomías, clasificados según el tramo del intestino en el que se practique la cirugía:



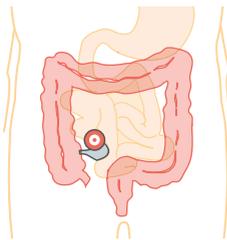
Colostomía

Tramo del intestino: intestino grueso o colon.

Ubicación: En la mayoría de los casos se sitúa del lado izquierdo del abdomen, por debajo del ombligo.

Tipo de deposiciones: sólidas o semi-sólidas.

Tipo de dispositivo recomendado: Cerrado



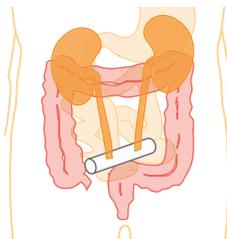
Ileostomía

Tramo del intestino: intestino delgado

Ubicación: En la mayoría de los casos se sitúa del lado derecho del abdomen, apenas por debajo del ombligo.

Tipo de deposiciones: líquidas y constantes.

Tipo de dispositivo recomendado: Drenable



Urostomía (u ostomía en los uréteres)

Tramo: se conectan los uréteres a una porción de intestino delgado el cual se aboca al exterior formando el ostoma.

Ubicación: En la mayoría de los casos la urostomía se ubica en la parte derecha del abdomen, un poco más abajo del ombligo

Tipo de deposición: Orina que fluye de forma continua.

Tipo de dispositivo recomendado: Uro

Aspecto del Ostoma

Inmediatamente después de la cirugía el ostoma estará inflamado, pero irá desinflamándose gradualmente. Por esto, es muy importante **medirlo frecuentemente y recortar el disco adhesivo de la bolsa de manera que se adapte apropiadamente a su ostoma.**

La abertura es muy pequeña, y se dilatará durante la descarga.



Ostoma Circular



Ostoma Ovalado

Tocar no duele

No se siente nada al tocar el ostoma ya que las membranas mucosas no poseen nervios. El ostoma puede sangrar un poco al tocarlo, por ejemplo cuando se cambia la bolsa o se limpia la piel periestomal. Esto es normal y no debe causar preocupaciones.

Sin embargo, si el color del ostoma cambia o si sangra muy seguido, deberá consultar a su médico.

Recolección de las heces o la orina

Luego de la cirugía ya no tendrá control de la evacuación de las heces u orina, ya que, a diferencia de lo que sucede con el recto o la uretra, no hay un esfínter que las retenga.

Los efluentes serán eliminados a través del ostoma a medida que sean producidos y serán recolectados en el dispositivo adherido a su abdomen.

Si la piel es expuesta al contacto con las heces o la orina se irritará, lo que podrá causar fugas y agravar el problema. Por lo tanto, deberá mantener limpia y seca la piel alrededor del ostoma

¿Cuánto tiempo voy a tener la ostomía?

Una ostomía puede ser temporaria o definitiva. Esto va a depender del motivo por el cual se necesitó realizar la cirugía y de la recuperación de su cuerpo.

¿Qué hacer frente a estos inconvenientes?

► Infecciones Urinarias

Si la orina en la bolsa no es clara sino turbia, o si la orina fresca de su urostomía tiene mal olor, esto puede ser debido a una infección urinaria y por lo tanto debería consultar con su médico y tomar más líquidos.

► Pérdidas por el recto

Si el ano no está cerrado, continúa formándose un moco que da la sensación de que se van a evacuar heces. En ese caso, podrá utilizar el sanitario para evacuar el moco.

► Fístula mucosa

La fístula mucosa es un ostoma por el cual sólo se elimina el moco intestinal. Además de este ostoma, la persona también tiene otra ostomía por la cual elimina heces u orina, de acuerdo a la cirugía realizada.



2. Manejo de dispositivo

La elección y uso correctos del dispositivo son sus aliados para asegurar una buena calidad de vida.

La piel alrededor del ostoma debe mantenerse limpia, sin lesiones o irritaciones.

Tipos de dispositivos según tipo de ostomía



▶ **Bolsa cerrada**

Permite un mejor control del ostoma ya que debe cambiarse con cada deposición.

Colostomías

Deposiciones sólidas o semi sólidas.

2 a 3 cambios por día.



▶ **Bolsa drenable**

Indicada para drenar la materia fecal líquida/ semilíquida

Ileostomías

Deposiciones líquidas.

1 cambio por día con 6 a 7 vaciados por día.



▶ **Bolsa Uro**

Con drenaje especialmente diseñado para las deposiciones de orina, que permite también conectarla a una bolsa recolectora de orina.

Urostomías

Deposiciones líquidas (orina).

1 cambio por día.

Tipos de dispositivos según sistema: 1 pieza - 2 piezas

► 1 pieza

Disco adhesivo integrado a la bolsa.



► 2 piezas – Sistema click

Disco adhesivo y bolsa por separado.



Lo importante con este tipo de dispositivos es corroborar que el diámetro del acople del disco y la bolsa se correspondan.

La elección del tipo de sistema dependerá de las preferencias, autonomía y estilo de vida del ostomizado.

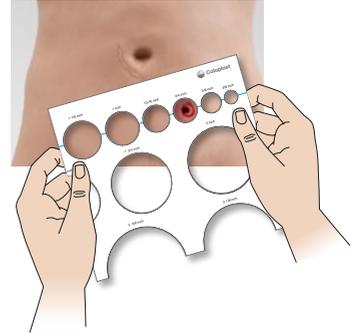


Clip de Seguridad

Colocación del dispositivo: 1 pieza

Antes de la aplicación

1. Tome la medida de su ostoma sirviéndose del medidor de ostoma (regla con orificios de distintas medidas) que encontrará en las cajas de bolsas y en su kit Activa.



2. Traslade la medida al adhesivo del dispositivo, márquela y recorte el diámetro con precisión.

Es muy importante que el recorte sea de la medida exacta de su ostoma para que la piel quede protegida por el adhesivo y no tome contacto con las deposiciones. Esto podría causar problemas tales como fugas y consecuente irritación de la piel. Prevenir es la clave.

Recuerde que su ostoma cambia de tamaño y forma constantemente, por lo que la medición debe realizarse con regularidad.

Luego, retire el film protector que cubre el disco adhesivo.



3. Si va a utilizar un dispositivo drenable o para urostomía, ciérreelo antes de la colocación.



Aplicación

Asegúrese de que la piel periestomal está **limpia y seca**.

Puede utilizar agua y jabón neutro o **Brava® Limpiador de piel en toallitas**.

Para colocar la bolsa, doble la parte superior del adhesivo hacia afuera y adhiera la bolsa a la piel empezando por la parte inferior y deslizando los dedos.

Una vez colocada la bolsa masajee el disco con movimientos circulares para que el adhesivo termosensible se active con el calor de su mano y quede bien adherido a la piel.



Remoción

Para retirar el dispositivo tire suavemente de la lengüeta del adhesivo hacia abajo. En esta instancia puede ayudarse con el **Brava® Removedor de Adhesivo en spray o toallitas**, rociándolo sobre la lengüeta una o dos veces y dejándolo actuar.



Para conocer más sobre los cambios de dispositivo scaneá el QR

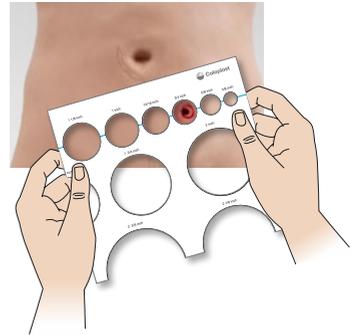
Colocación del dispositivo: 2 piezas

Antes de la aplicación

Deberá elegir una bolsa y disco adhesivo que se adapte al tamaño de su ostoma. Si el tamaño de su ostoma es menor a 35 mm, entonces deberá utilizar un disco adhesivo y bolsa con acople de 40 mm.

Si el tamaño de su ostoma es mayor a 35 mm, entonces deberá utilizar una bolsa y disco con acople de 60 mm. Todos los discos son recortables.

1. Tome la medida de su ostoma sirviéndose del medidor de ostoma (regla con orificios de distintas medidas) que encontrará en las cajas de bolsas y en su kit Activa.



2. Traslade la medida al adhesivo del dispositivo, márquela y recorte el diámetro con precisión.

Es muy importante que el recorte sea de la medida exacta de su ostoma para que la piel quede protegida por el adhesivo y no tome contacto con las deposiciones. Esto podría causar problemas tales como fugas y consecuente irritación de la piel. Prevenir es la clave.

Recuerde que su ostoma cambia de tamaño y forma constantemente, por lo que la medición debe realizarse con regularidad.

Luego, retire el film protector que cubre el disco adhesivo.



3. Si va a utilizar un dispositivo drenable o para urostomía, ciérreelo antes de la colocación.



Aplicación

Aplique el disco adhesivo ya recortado sobre la piel periestomal, asegurando un encaje bien adaptado al ostoma. Masajee el disco con los dedos desde abajo hacia arriba para asegurar una buena adherencia.

Asegúrese de que el clip de seguridad de la bolsa esté abierto.

Encastre la parte inferior del acople de la bolsa sobre la parte inferior del encaje del disco y deslice los dedos hacia arriba ejerciendo una leve presión por la circunferencia para encastrar las dos piezas correctamente.

Cierre el clip de seguridad. Cuando escuche el click, la bolsa estará firmemente unida al disco adhesivo.



Remoción

Abra el clip de seguridad presionando la traba con la punta de los dedos.

Remueva la bolsa del disco tirando hacia arriba y hacia afuera de la lengüeta blanca ubicada junto al clip de cierre.

Para retirar el disco adhesivo tire suavemente de la lengüeta del adhesivo hacia abajo. En esta instancia puede ayudarse con el **Brava® Removedor de Adhesivo en spray o toallitas**, rociándolo sobre la lengüeta una o dos veces y dejándolo actuar.



Clip de Seguridad

Para conocer más sobre los cambios de dispositivo scanee el QR



3. Cuidados de la piel periestomal y prevención de fugas

Tener una ostomía no debería implicar tener problemas de piel. Sin embargo, hay factores que pueden causar fugas de materia fecal u orina y que, por lo tanto, hay que observar y cuidar.



Qué es una fuga?

Se considera fuga al contacto de la materia fecal con la piel. Ya sea solo alrededor del ostoma, por debajo del disco adhesivo o por fuera de él.



Todo tipo de fuga debe ser evitada.



9 de **10** ostomizados siente preocupación por las fugas

1. Ostomy Life Study 2019, Coloplast, Data on file
2. Down, G. et al., Perception of leakage: Data from the Ostomy Life Study 2019, BJN, 2021, Vol 30, No 22
3. Impact of Stoma Leakage in everyday life: Data from the Ostomy Life Study 2019, MANUSCRIPT IN WRITING.

Las fugas afectan a casi
8 de cada 10 ostomizados
al menos una vez al mes²



¿Por qué es importante prevenir las fugas?

Las fugas **no deberían ser un problema regular en su vida**, siempre que se asegure de llevar una **buena rutina de control y correcto uso del dispositivo**. Sin embargo, ocho de cada diez ostomizados experimenta fugas al menos una vez al mes¹.

Existe una relación directa entre la frecuencia de las fugas y la severidad de la irritación de la piel. Esto se debe a que el contacto de la materia fecal con la piel causa lesiones.

Las fugas pueden generar un impacto negativo en su **calidad de vida**.



1. . Impact of Stoma Leakage in everyday life: Data from the Ostomy Life Study 2019, MANUSCRIPT IN WRITING..

Para prevenir las fugas e irritación de la piel:



Elija el dispositivo que mejor se ajuste a su perfil corporal y su estilo de vida.



Mida con cuidado su ostoma antes de cada cambio de bolsa y recorte con exactitud el disco adhesivo.



Recuerde que, así como su cuerpo cambia, la forma y tamaño de su ostoma varían de forma constante. Realizar mediciones periódicas es importante para asegurar un correcto ajuste del dispositivo y prevenir fugas.



Los productos complementarios son grandes aliados para personalizar el dispositivo a su cuerpo y proteger la piel alrededor del ostoma.



La piel alrededor del ostoma debe estar siempre sana. En caso de que la irritación no mejore, consulte con su médico.

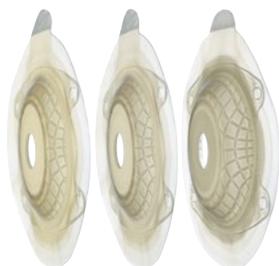
Los **productos convexos** son la mejor opción para **prevenir fugas** en perfiles corporales con **desafíos en el área periestomal** y **también para ostomas invaginados o planos.**

SenSura® Mio Convex presenta un diseño de líneas flexibles integradas en el adhesivo para permitir un movimiento cómodo que no comprometa la estabilidad.

Esto es gracias a que la convexidad se pliega alrededor del ostoma y no sobre él.



Disponible en tres tipos de convexidades



Soft: Brinda seguridad extra para todos los tipos de cuerpos y ostomas.



Light: Brinda soporte extra para ostomas al nivel de la piel o con pliegues en el área alrededor del ostoma.



Deep: Indicada para ostomas retraídos o abdómenes con pliegues profundos.



4. Retomando la vida cotidiana

Recomendaciones generales

En la etapa posterior a la cirugía, es muy importante que cuente con el apoyo de su entorno.

Si bien una ostomía no debería causar mayores problemas, puede que pase un tiempo hasta que se acostumbre a la idea de convivir con ella. Poco a poco se dará cuenta de que puede llevar la vida que desea y sentirse seguro con esta nueva condición.

Tal vez la simple idea de las heces y la orina le sea desagradable, pero tómese tiempo para pensarlo.

Aunque normalmente no se hable de ellas, son después de todo una parte natural de su vida.

Usted continúa siendo quien siempre fue. Las personas que lo rodean no están todo el tiempo pensando en su ostomía.

Pasado algún tiempo, cuando ya sea parte de su rutina diaria, esto no le va a impedir llevar una vida normal.

No es necesario que le cuente a todo el mundo sobre su ostoma pero puede elegir hablar de ello con las personas que conviven con usted o de su mayor confianza o amistad.

También puede encontrar alivio en compartirlo con personas que han pasado por una situación similar.

Se sentirá más cómodo si puede hablar sobre su ostoma sin vergüenza.

A los niños normalmente se les puede hablar abiertamente sobre ello, si sienten que usted lo acepta, ellos también harán.





Los primeros días

Después de la operación, usted aprenderá a vaciar y cambiar la bolsa y a cuidar la piel que rodea el ostoma. Al principio es normal que se presenten algunos problemas por falta de práctica, pero con algo de paciencia pronto aprenderá.

Durante los primeros meses el ostoma suele estar un poco inflamado, por lo que será necesario utilizar una bolsa con un recorte un poco mayor del que eventualmente tendrá que llevar. Con el paso de los días, el ostoma se reducirá y posiblemente habrá que volver a medirlo y reevaluar el recorte del disco.



Vestimenta

Hoy en día las bolsas colectoras son discretas y no se perciben por debajo de la ropa, por lo que no será necesario que modifique su forma de vestir. Sin embargo, deberá tener cuidado de no utilizar ropa muy ajustada que presione sobre la bolsa. Asimismo, deberá evitar utilizar cinturones que hagan presión directamente sobre el ostoma o sobre el dispositivo.



Baño

Con una ostomía usted podrá tomar una **ducha o baño de la misma manera que lo hacía anteriormente**. El agua y el jabón no penetrarán ni lastimarán su ostoma.

Puede optar por tomar el baño con la bolsa colocada o sin ella. Hay jabones que dejan residuo en la piel y esto puede interferir con la adherencia del dispositivo, por esto, utilice jabón neutro.



Ejercicio y deportes

La mayoría de los ostomizados puede seguir practicando el mismo tipo de ejercicio o deporte que realizaba antes de la cirugía una vez recuperados del post operatorio. El ostoma no interfiere con el desarrollo de cualquier actividad. Por ejemplo, usted podrá nadar en pileta, mar o río.

Las últimas tecnologías en dispositivos los hacen resistentes al agua salada y al cloro. En este caso podría utilizar bolsas de menor tamaño, verificando que esté bien adherida a la piel y vaciándola, si es necesario, antes de entrar al agua. También puede ser de utilidad usar un producto complementario para mayor seguridad como el Brava Adhesivo Elástico.



Viajes

Una ostomía no impide realizar viajes.

En la mayoría de los países usted puede comprar bolsas y accesorios extra. Pero, para sentirse más seguro, lleve todas las bolsas que necesitará mientras viaja. Si va a países calurosos donde probablemente transpire más, recuerde que el consumo de bolsas puede ser mayor de lo normal. Puede ser que el calor afecte su piel, por lo que le recomendamos llevar loción para limpiar y cuidar la piel.



Trabajo

La vuelta al trabajo después de la cirugía dependerá de su estado de salud general y de sus fuerzas. Deberá consultarlo con su médico. A cualquier persona que haya tenido la necesidad de realizarse una cirugía de abdomen, se le aconsejará no realizar trabajos que involucren levantar objetos pesados hasta la completa cicatrización y recuperación de los músculos abdominales. Esto puede llevar varios meses.



5. Alimentación

Recomendaciones generales

La persona ostomizada puede tener una dieta equilibrada, variada y gustosa siempre dentro de sus posibilidades y sin perjudicar su salud.

Cada persona debe evaluar su dieta individualmente. En ciertos tipos de ostomías es preciso aumentar la cantidad de ciertos nutrientes y disminuir otros para equilibrar pérdidas y lograr una buena salud.

Por otro lado, hay personas que logran comer una dieta sin restricciones, similar a la que tenían antes de su ostomía. Algunos alimentos colaboran con la formación de gases y heces más líquidas. Usted, de a poco, se irá dando cuenta qué comer y qué no. Por ejemplo, algunos ostomizados descubren que tienen más gases cuando han comido huevos, cebollas, espárragos, repollo, chocolate o han bebido cerveza o limonada.



Recomendaciones para una alimentación adecuada

Como cualquier persona, usted debe seguir una dieta saludable y equilibrada. Es importante:

- ▶ *Optar por una dieta en la cual estén presentes todos los tipos de alimentos.*
- ▶ *Masticar bien los alimentos, con la boca cerrada para no permitir la entrada excesiva de aire por la boca.*
- ▶ *Beber agua, jugos, infusiones y vitaminas (alrededor de 1,5 a 2 litros por día). Debe evitar ingerir bebidas gaseosas por la formación de gases.*
- ▶ *Comer siempre a la misma hora y sin prisa.*
- ▶ *Comer varias veces por día y poco cada vez.*



Tengo una ileostomía, ¿debo tener una dieta especial?

En el caso de las ileostomías es importante beber más líquidos e ingerir preferentemente alimentos astringentes.



Tengo una colostomía, ¿cómo puedo controlar la producción de gases y el olor?

La formación de gases por los alimentos es una cuestión personal, es decir, el mismo alimento puede desencadenar la formación de gases en una persona y no en otra. Por

este motivo, le recomendamos que esté atento a su cuerpo. Entre los alimentos que usualmente provocan muchos gases podemos señalar: huevo, arvejas, legumbres (porotos, lentejas, garbanzos), coles (repollo, coliflor, brócoli, repollitos de Bruselas), pepino, cebollas y bebidas como la leche o la cerveza. Por otro lado, entre los alimentos que neutralizan los gases, podemos nombrar: manzana, cereales integrales, yogurt, queso de soja y ananá.



Tengo una urostomía, ¿cómo debe ser mi alimentación?

Usted debe beber cerca de 2 litros de líquido por día, puede ser agua, jugos o infusiones, para evitar las infecciones urinarias. Es aconsejable comer frutas y verduras ricas en vitamina C (verduras de hojas, pimientos, arvejas, tomate, pepino y frutas cítricas como la naranja y el limón).



Escanee el Código QR para acceder al Recetario



6. Intimidad y sexualidad

Recomendaciones generales

Retomar su vida sexual puede presentarse como un desafío al principio. La comunicación, la contención y la información son las claves para la superación.



Los sentimientos

En este período pueden surgir diferentes sentimientos, miedo, inseguridad, tristeza, depresión, entre otros.

Cada persona reacciona de manera distinta y necesita de tiempos distintos para entender y aceptar lo que le está pasando.

Para esto puede buscar ayuda, hacer las cosas que le dan placer, valorar los sentimientos de las personas más próximas a usted: cariño, preocupación y atención.



Los miedos

Es natural sentir miedo frente a nuevas situaciones que puedan presentar desafíos. Vivir con un ostoma puede ser una de ellas.

Si experimenta inseguridades y miedos, busque información sobre lo que le está sucediendo.

Comparta con sus familiares, amigos y con su médico sus sentimientos e inquietudes. Intente también no aislarse y buscar grupos de apoyo como por ejemplo las asociaciones de ostomizados. Trate de enfocarse en mantener una actitud positiva frente a la vida.



¿Cómo retomar mi vida sexual?

Es muy importante recordar cómo era su sexualidad antes de la cirugía. Para retomar su vida sexual, ajústese a la nueva situación comunicándose con su pareja sobre los cambios que perciba en su cuerpo y sobre sus inquietudes. Lo mejor será que se tome el tiempo necesario para reiniciar su vida sexual, aguardando a sentirse confiado y segur o nuevamente.



¿Cómo retomar mi vida sexual? El hombre, ¿puede presentar problemas en la erección?

Las dificultades de erección pueden tener dos causas. La primera es cuando el hombre tiene miedo de fallar durante la relación sexual y cree que su pareja no lo desea más, o deja de sentirse atractivo o simplemente no siente deseo sexual. Estas dificultades pueden resolverse conversando con su pareja, con otros ostomizados que ya hayan superado esta etapa, con su médico, enfermera o un psicólogo. La segunda causa para la dificultad de erección es la cirugía o el tratamiento de radioterapia. En cirugías abdominales de gran porte, principalmente en la extracción del recto, existe la posibilidad de lesión en algún nervio, y de vasos sanguíneos, que puede estorbar la erección y la eyaculación. Esta situación puede ser temporaria o definitiva. Si usted presenta dificultades en la erección, debe consultar con su médico, pues aún en los casos definitivos hay solución.



La mujer, ¿puede presentar problemas en la relación sexual?

Algunas mujeres ostomizadas pueden tener problemas en la relación sexual por el tipo de cirugía o por la radioterapia. Otras tienen miedo de sentir dolor durante la penetración, de perder la sensibilidad erótica, de falta de lubricación vaginal, impidiendo que puedan disfrutar placenteramente de este momento. Es importante recordar que el principal factor de excitación es psicológico, y muchas veces el uso de lubricantes a base de agua ayuda a resolver el problema. En caso de dudas, consulte con su médico.



Una nueva relación

Si usted no tiene una pareja estable, donde la convivencia del pasado pueda ayudar a retomar la vida sexual, trate el asunto con naturalidad. Vea el mejor momento para contarle a su



nueva pareja que usted es una persona ostomizada y que usa un dispositivo. Aunque le parezca un tanto forzado iniciar este asunto, sería interesante que usted se vaya preparando para esta conversación, de manera que no lo tome desprevenido y tenga que improvisar.

Es importante que su pareja sepa de su situación antes de empezar con caricias más íntimas, evitando así una situación delicada. Al hablar abiertamente sobre todo el proceso que lo llevó a esa condición, las dudas y recelos pueden ser esclarecidos posibilitando una relación de confianza, amor y compañerismo.

Sus problemas son importantes y debe buscar la solución, hasta alcanzar la satisfacción y alegría de vivir. Una de las necesidades básicas de las personas es dar y recibir cariño, amor, amistad, compañerismo. No existen impedimentos para que usted tenga una vida sexual satisfactoria con la presencia del ostoma.



Algunos Consejos

El miedo de sentir dolor, de lastimar la ostomía, de romper la bolsa o que se despegue, puede dificultar la relación sexual.

Lo podemos ayudar con algunos consejos:

- ▶ *Antes de iniciar la relación sexual, vacíe la bolsa si ésta es drenable.*
- ▶ *Verifique que la presilla esté bien cerrada y la bolsa bien adherida a la piel. Si utiliza una bolsa cerrada, cámbiela por una nueva.*
- ▶ *Puede utilizar una bolsa más chica y con filtro para la eliminación de los gases sin olor.*

- ▶ *Si es urostomizado, puede disminuir la ingesta de líquidos unas horas antes de la relación sexual.*
- ▶ *Para mayor discreción puede utilizar bolsas opacas.*
- ▶ *Si lo ayuda a sentirse más cómoda/o, puede utilizar prendas íntimas que disimulen la presencia del dispositivo, como una camiseta que la cubra.*
- ▶ *Procure durante la relación sexual, posiciones que le brinden confort y movilidad.*
- ▶ *En caso de que usted o su pareja se sienta inseguro, con miedo de herir la ostomía, consulte a su médico, no hay manera de que el contacto íntimo hiera la ostomía.*
- ▶ *Converse con su pareja sobre la falta de control en la salida de las heces y gases, en caso de que esto ocurra, recuerde que es natural.*
- ▶ *No debe utilizar el ostoma para la penetración ya que puede haber rompimiento de puntos.*





7. Consejos prácticos

Es normal que el manejo de una ostomía pueda presentar desafíos en un principio. La mayoría pueden ser resueltos. Para todos estos desafíos existe una solución.



Irritación de la piel

Existe una relación directa entre la ocurrencia de las fugas y la salud e integridad de la piel.

Para poder garantizar una **buena adhesividad del dispositivo** y, por ende, seguridad, la piel alrededor del ostoma debe mantenerse igual de sana que la piel del resto del abdomen.

Si debido al mal recorte del disco adhesivo, mal uso del dispositivo u otras causas, la piel entra en contacto con la materia fecal, se irritará y sensibilizará. Por este motivo es muy importante su cuidado y protección.

Para ello, siga siempre los siguientes consejos:

- ▶ Tome la **medida exacta** de su ostoma para realizar el recorte del disco adhesivo de manera que no quede piel periestomal al descubierto.
- ▶ Para medir su ostoma ayúdese con el **medidor de ostoma** que encontrará en la caja de bolsas.
- ▶ Al momento de retirar el dispositivo, hágalo lentamente e higienice la zona. Puede utilizar jabón neutro o Brava Limpiador de piel. En lo posible el producto que utilice debe ser **libre de alcohol y aceites**, ya que estos interferirán en la adhesión del dispositivo. Nunca utilice bencina u otros solventes.



Piel periestomal sana



Piel periestomal con irritación leve

- ▶ En caso de que experimente una filtración o fuga, cambie el dispositivo cuanto antes y comuníquese con uno de nuestros especialistas al **0800- 777- 8008**.



Diarrea

La diarrea puede ser causada por problemas estomacales agudos o infecciones intestinales; también puede ser un efecto secundario de la ingesta de algunas medicaciones o de algunos alimentos. Siempre que sufra diarrea deberá beber más agua para compensar la pérdida de líquidos. Procure ingerir alimentos que ayuden a regularizar el tránsito intestinal, como zanahoria cocida, banana, manzana sin cáscara, carne o pescado a la plancha, jugo de limón y alimentos con mucho almidón como la papa, las pastas, el arroz y el pan. El yogurt también ayuda en la prevención de la diarrea.

En caso de que la diarrea persista, deberá consultar con su médico.

En este caso será recomendable que utilice bolsas abiertas, ya que podrá drenarlas.

Es posible que también tenga que estar más atento al cuidado de la piel periestomal, ya que la materia fecal en estado líquido es más ácida y podría dañar la piel si entra en contacto con ella.



Constipación

Si las heces son más firmes de lo normal, puede que sienta molestias.

- Para mejorar esta situación es aconsejable ingerir alimentos que contribuyan a regular el tránsito intestinal lento mediante el aporte de fibra, por ejemplo: ciruelas secas, peras o manzanas con cáscara, higos, verduras, cereales, salvado de trigo, avena y alimentos integrales.
- También es recomendable que tome, como mínimo, 2 litros de agua por día, junto con otros líquidos.



¿En qué casos consultar al médico?

En algunos casos pueden llegar a surgir inconvenientes como por ejemplo:

- ▶ Retracción del ostoma, que dificulta colocar el dispositivo.
- ▶ Prolapso (que el ostoma sobresalga más de lo que debería)
- ▶ Hernias (debilitamiento y distensión de la musculatura abdominal)
- ▶ Coloración anormal o sangrado del ostoma

Afortunadamente, estos problemas no son frecuentes. Si llegase a experimentar alguno, comuníquese enseguida con su médico para evitar que se agrave.



¿A quién consultar en caso de dudas sobre las bolsas o accesorios?

Para aclarar sus dudas con respecto a las bolsas o a los productos complementarios, usted podrá consultar con su médico o enfermera, o bien comunicarse con uno de nuestros especialistas telefónicos del servicio Activa Plus, al **0800-777-7008**.



 /ColoplastAR

 Coloplast.ar

 ColoplastArgentinaSA



8. Dispositivos

La solución para el manejo y cuidado de cada ostromía variará según el perfil corporal, las necesidades y el estilo de vida de cada persona. Encontrar el dispositivo adecuado y una rutina correcta le permitirá vivir la vida que desea.

SenSura® Mio



Menos olor

El prefiltro circular minimiza el riesgo de olores.



Menor inflado de la bolsa

Provee una reducción del 61% en el inflado de la bolsa, ayudando a mejorar la calidad del sueño.



Más silenciosa

Es el primer dispositivo de ostomía hecho con material textil, diseñado para no hacer ruidos.



Repelente al agua

Se mantiene seguro y seco luego del contacto con el agua.



Apariencia discreta

El color gris neutro permanece invisible incluso debajo de la ropa blanca.



SenSura® Mio

Diseñada para prevenir las fugas y los problemas de piel, SenSura Mio asegura un ajuste correcto. Su tecnología exclusiva BodyFit brinda contacto seguro con el cuerpo para garantizar protección y un ajuste seguro durante el movimiento.

Su material textil gris neutro garantiza discreción y el prefiltro circular ayuda a reducir obstrucciones y el inflado de la bolsa.

▶ SenSura® Mio plana - 1 pieza

Su adhesivo **se adapta** al contorno individual de cada cuerpo. Mantiene un **sellado seguro** incluso sobre hernias, cicatrices y pliegues.



▶ SenSura® Mio - 2 piezas

El nuevo acople click fue diseñado para **facilitar el manejo del sistema dos piezas** y brindar mayor seguridad al mismo tiempo.

El aro de seguridad tiene un diseño ondeado para **brindar flexibilidad** en los discos.



▶ SenSura® Mio Convex - 1 pieza

Brinda **estabilidad** sin comprometer la **flexibilidad**, gracias a la Tecnología BodyFit.

Está disponible en **tres tipos de convexidades** para distintos tipos de perfiles corporales: **Soft** (suave), **Light** (media) y **Deep** (profunda).



SenSura®

Los dispositivos de SenSura® de 1 pieza ofrecen **seguridad y discreción**. La capa de protección **absorbe el exceso de humedad**, mientras que la capa de seguridad **protege la piel** del contacto con efluentes.

▶ **SenSura® plana - 1 pieza**

Adhesivo doble capa

Garantiza cuidado de la piel y protección contra las deposiciones.



▶ **Sensura® Convex**

Adhesivo convexo de doble capa

Brinda soporte extra para ostomas con desafíos y sus dos capas garantizan piel saludable y protección contra las deposiciones.



▶ **Sensura® Click**

Acople mecánico seguro

El acople mecánico brinda seguridad y tranquilidad al usuario.



Brava® Productos complementarios

No existe una única solución para el manejo de una ostomía. Los productos complementarios **son grandes aliados para prevenir y tratar fugas y complicaciones de la piel.**

Según su función pueden agruparse en **tres categorías:**

- ▶ *Ajuste al cuerpo y seguridad*
- ▶ *Protección de la piel*
- ▶ *Rutina óptima de cambio de dispositivo*

Los productos Brava® son
100% libres de alcohol
ya que están desarrollados
específicamente para el cuidado
de ostomías.



Ajuste al cuerpo y seguridad



Brava® Adhesivo Elástico
Código 12070Cód. 12072 (Belt)



Más seguridad
Ya que brinda más superficie de adhesividad
Amigable con la piel
Absorbe el exceso de humedad de la piel



Brava® Anillo Moldeable
Código 120307 (2.0 mm)
Código 120427 (4.2 mm)



Sellado eficaz
Rellena pliegues y cavidades
Duradero
No se disuelve al contacto con la materia fecal



Brava® Pasta Moldeable
Código 26555

Fácil de usar
Brinda practicidad para el uso
Facilita un buen ajuste
Rellena pliegues y cavidades



Brava® Pasta sin Alcohol
Código 12050

Resistente a las fugas
Rellena pliegues y previene el contacto con la materia fecal
No provoca ardor
Por su composición libre de alcohol

Rutina óptima de cambio de dispositivo



Brava® Removedor de Adhesivo

Código 120105-120115



Remoción de adhesivos rápida y sin dolor
Facilita la remoción del dispositivo sin provocar ardor

Libre de aceites

No interfiere con la adhesividad del dispositivo y seca en segundos.



Brava® Desodorante Lubricante

Sachet Código 120600

Botella Código 12061

Reduce posibles olores

Sin provocar molestias, ya que es amigable con la piel.

Lubricante

Facilita el vaciado de dispositivos drenables.



Brava® Limpiador de piel

Código 12080

Limpia y cuida la piel

Deja la piel en condición óptima para la aplicación del dispositivo

Libre de alcohol, aceites y parabenos

No interfiere con la adhesividad del dispositivo

Protección de la piel



Brava® Protector de Piel Código 120205 - 120215



Protección contra las deposiciones

Forma una película protectora sobre la piel sin provocar ardor.

Seca en segundos

Su composición hace que no interfiera en la adhesividad del disco.

Brava® Polvo Código 19075



Absorbe el exceso de humedad

Para acelerar el proceso de cicatrización.

Amigable con la piel

Ayuda a tratar pieles maceradas.



Brava® Crema Barrera Código 12000

Mejora pieles secas o irritadas

Hidrata la piel periestomal

Sin aceites, perfumes ni parabenos

Específicamente diseñada para el cuidado de ostomías

9. Rutina: Aplicar, Remover y Controlar



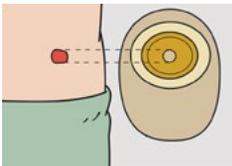
Una correcta rutina de uso del dispositivo es clave para prevenir fugas e incrementar el confort y la calidad de vida.

Aplicar

Una rutina correcta comienza asegurándose de que la piel está completamente limpia y seca.



1. Limpie y seque con suavidad su ostoma y la piel que lo rodea. Puede utilizar agua y jabón neutro o Brava Limpiador de Piel.

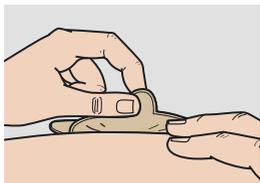


2. Para proteger la piel de las secreciones es importante recortar el disco adhesivo del tamaño exacto de su ostoma. Para esto, mida su ostoma con el medidor de ostomas disponible en la caja y copie el diámetro en el film protector del disco, para su posterior recorte. Recuerde que su ostoma cambia de tamaño y forma constantemente, por lo que la medición debe realizarse con regularidad.



3. Para sellar el área alrededor del ostoma antes de la aplicación del dispositivo, puede aplicar Brava Pasta sin alcohol, Brava Anillo Moldeable o Brava Pasta Moldeable.

Remover



Para remover el dispositivo fácilmente puede utilizar Brava® Removedor de Adhesivo en cualquiera de sus presentaciones, toallitas o spray.

1. Baje la lengüeta de extracción del disco adhesivo. En este momento puede comenzar a aplicar Brava® Removedor de Adhesivo en toallitas o spray para facilitar la remoción al continuar retirando el disco, tirando hacia abajo con suavidad.
2. Si al retirar el dispositivo siente ardor o picazón, es probable que deba cambiarlo con mayor frecuencia.

Controlar



Para remover el dispositivo fácilmente puede utilizar Brava® Removedor de Adhesivo en cualquiera de sus presentaciones, toallitas o spray.

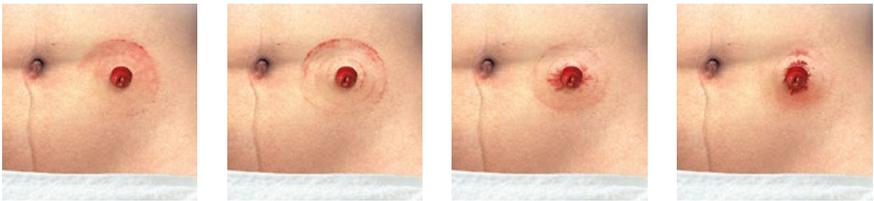
1. Si el adhesivo se ha erosionado y/o hay restos de deposición en la parte posterior del disco es probable que también los haya en su piel. Esto puede causar enrojecimiento e irritación en la piel. De ser así, puede tratar la irritación con Brava® Polvo para ostomías y limpiar la zona con Brava® Limpiador de piel.
2. Para inspeccionar adecuadamente su ostoma, puede resultarle útil un espejo. Debe comparar la piel que rodea el ostoma con la del lado contrario de su abdomen.

Prevenir y tratar la piel irritada

La irritación de la piel es un problema posible para las personas ostomizadas. Si usted detecta cambios en el color y la apariencia de la piel alrededor del ostoma en comparación con la piel del resto del abdomen, es probable que tenga piel irritada.

Cuando se extiende demasiado el tiempo de uso de un dispositivo, el adhesivo puede saturar su capacidad de absorción de la humedad y comenzar a desintegrarse o erosionarse. Como resultado de esto, las deposiciones pueden entrar en contacto con la piel e irritarla.

Ejemplos de irritación leve



Ejemplos de irritación severa



La mejor manera de prevenir irritaciones alrededor del ostoma es chequear regularmente la piel, en cada cambio de dispositivo.



Escanee el código QR para descargar la app Mi Ostomía

Recomendaciones de almacenamiento

Temperatura

Para poder confiar en el tiempo de conservación impreso en el empaque es importante considerar las condiciones de temperatura y humedad del ambiente en el que se almacena el producto.



El almacenamiento de sus dispositivos a altas temperaturas afectará y acortará su vida útil. Cuanto más elevada sea la temperatura, mayor será el efecto negativo, ya que el calor vuelve viscosa la consistencia de los adhesivos.

Por otro lado, el exceso de frío también puede perjudicar la vida útil del dispositivo.

Humedad

La humedad elevada puede afectar el rendimiento del adhesivo, lo que disminuye su eficacia y capacidad de resistencia a la erosión de las deposiciones. En combinación con altas temperaturas, el riesgo de reducción del rendimiento del adhesivo es aún mayor.

Posición Horizontal

Si a los adhesivos se los apoya de lado corren el riesgo de doblarse, lo que puede afectar de manera negativa su capacidad de adherencia uniforme a la piel.

Consejos para el almacenamiento

Le aconsejamos mantener sus productos en lugares frescos y secos, guardados en posición horizontal.

No recomendamos que almacene sus productos en bolsas plásticas ya que pueden evitar la circulación del aire y elevar así la temperatura del producto.

10. Asistencia

Asociaciones de Ostomizados

Hay muchas asociaciones de ostomizados. Allí usted se encontrará con personas en su misma situación y profesionales que podrán guiarlo y darle consejos.

▶ **Asociación de Ostomizados - AADO**

Agustin de Vedia 2269, 4°A
Ciudad Autónoma de Buenos Aires
+54.9.11 5646-4517
aadoconsultas@hotmail.com
Mie. y Vie. de 17 a 19.30. hs.
Consulte filiales en todo el país.

▶ **Asociación de Ostomizados de Córdoba - ADOC**

(0351) 422-6253
cordobaostomizados@hotmail.com

▶ **Consultorio de Ostomía**

Htal. de Gastroenterología Dr. C. Bonorino Udaondo
Av. Caseros 2061 - Pabellón A (primer piso)
Capital Federal , Prov. de Buenos Aires
(011) 4306 4641/49 int. 247
ostomizadosudaondo@gmail.com
Lunes y viernes de 9 a 11 hs.

MiOstomía

*La aplicación complementaria
que ayuda a vivir con una ostomía*



*Descargá la nueva Aplicación
de Coloplast escaneando o
haciendo click en el código QR.*

También la encontrás en:



Coloplast®
Activa Plus

Asesoramiento Gratuito
0800 777 7008

 /ColoplastAR  @ Coloplast.ar

 **Coloplast**

www.coloplast.com.ar