

## FACTORES A TENER EN CUENTA QUE PUEDEN PROVOCAR LESIÓN EN LA PIEL CERCANA

- Humedad.
- Presión de los discos.
- Falta de higiene.
- Déficit de defensas del organismo.
- Estado emocional.
- Mala información de cuidados.



En caso de duda acuda a su médico o enfermera de Atención Primaria.

Dirección Territorial de Melilla  
Hospital Comarcal de Melilla  
Servicio de Hospitalización de Cirugía

Autoras:

M<sup>ª</sup> Begoña Pardo Díaz

M<sup>ª</sup> Teresa Martín Espinosa

2<sup>ª</sup> edición, 2021

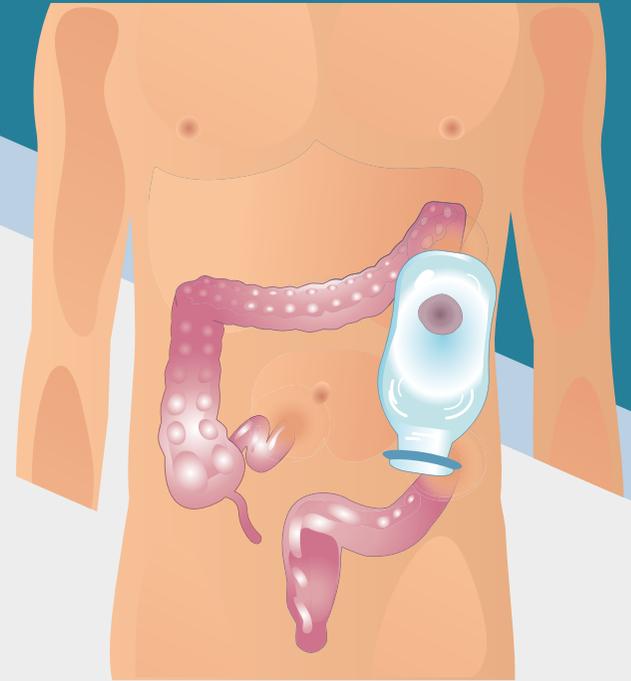
Edita: © Instituto Nacional de Gestión Sanitaria  
Subdirección General de Gestión Económica y Recursos Humanos  
Servicio de Recursos Documentales y Apoyo Institucional  
Alcalá, 56 - 28014 - Madrid

NIPO: 135-21-002-5  
DL M 11131-2021  
Colección Editorial de Publicaciones del  
Instituto Nacional de Gestión Sanitaria: 2.081  
Catálogo de Publicaciones de la Administración General  
del Estado: <https://cpage.mpr.gob.es>

*En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro de acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública.*

Diseño: Komuso

Imprime: Afanías, Gráficas y Manipulados, S.L.U.



# CUIDADOS BÁSICOS DE LA COLOSTOMÍA

## LA COLOSTOMÍA

La colostomía es la comunicación artificial del intestino al abdomen para la salida de las heces y puede ser por un tiempo o para toda la vida.

## A TENER EN CUENTA

- Podrá ducharse con o sin bolsa. Si lo hace con bolsa tapar el filtro.
- Debe evitar el chorro de agua.
- Debe evitar que el agua esté muy caliente si se ducha sin bolsa.
- Mejor ducha que baño.
- Evitar cinturones o fajas que presionen la zona del estoma.
- Si existe vello alrededor del estoma, no rasurar, mejor cortarlo.
- Nunca usar secador.
- En caso de duda, acudir a su centro de salud o al más cercano.
- En caso de cambio de aspecto de la colostomía, mal olor o dolor, acudirá a la consulta.
- Desde el momento en que es dado de alta en el hospital, debe conocer el nombre de un protector cutáneo así como su uso.

## ALIMENTACIÓN

- Comidas sin condimentar.
- Alimentos a la plancha mejor que fritos.
- Comer despacio y hacer 5 ó 6 comidas al día.
- Reposar sentados no tumbados.
- Tomar de 1,5 a 2 litros de agua y evitarla durante las comidas.
- No fumar y evitar variaciones considerables de peso.
- No mascar chicle ni tomar alimentos que produzcan gases.

## ALIMENTOS QUE PRODUCEN GASES

- Gaseosas.
- Legumbres, espárragos, coliflor, brócoli y repollo.

## ALIMENTOS QUE DAN MAL OLOR A LAS HECES

- Ajo, cebolla, col, legumbres, huevos, espárragos, y pescado azul.

## ALIMENTOS QUE DISMINUYEN EL OLOR DE HECES

- Yogur, cuajada, perejil y mantequilla.

## CAMBIO DE BOLSA

- Preparar el material: guantes, espejo, bolsa, toallas, jabón neutro, tijeras romas y bolsa de basura.
- Retirar la bolsa despegando de arriba a abajo sin tirones.
- Introducirlo en una bolsa de plástico.
- Lavar con agua y jabón.
- Medir periódicamente la ostomía, puede cambiar.
- Secar bien, no restregar.
- Cortar el disco adhesivo con el diámetro del estoma.
- Pegar:
  - 1 pieza: de abajo hacia arriba.
  - 2 piezas: pegar el adhesivo primero y después la bolsa.