

## Cuidado de rutina de la ostomía

### Consejos de cuidado del sistema de bolsa

- Prepare el sistema de bolsa nuevo antes de quitarse el sistema anterior.
- Vacíe la bolsa cuando se haya llenado de 1/3 a 1/2 de la descarga. No permita que la bolsa se sobrecargue.
- Vacíe la bolsa antes de hacer actividades y antes de acostarse.
- Si nota un exceso de gas en la bolsa (de colostomía o ileostomía) puede considerar la opción de usar una bolsa con filtro.
- El momento ideal para un cambio de rutina del sistema de bolsa es por la mañana antes de comer o beber.
- Una vez aplicado el protector cutáneo (lámina), aplique una leve presión sobre la piel durante un minuto para una mejor adherencia.
- Una presión leve y el calor ayudan en el contacto inicial.
- Si está usando un sistema de bolsa de dos piezas, colóquese la lámina en forma de diamante, para un mejor ajuste.

### Consejos de cuidado de la piel

- Recuerde que menos es más cuando se trata del cuidado de la piel que rodea al estoma.
- En la mayoría de los casos, la piel puede limpiarse con agua sola. Recuerde lavarse las manos después de cambiar o vaciar la bolsa.
- Si necesita usar jabón, use un jabón suave y no se aplique lociones ni cremas que puedan dejar un residuo o una película en la piel. Esto puede interferir con el adhesivo.
- Asegúrese de que la piel periestomal esté limpia y seca antes de colocar el dispositivo de ostomía.
- NO se recomienda usar los siguientes productos para el cuidado de rutina de la piel que rodea al estoma: jabón con lociones, cremas, lociones, polvos, toallitas de bebés, alcohol isopropílico, medicamentos esteroideos o ungüentos.
- La piel irritada no es “normal”. Si nota que la piel está enrojecida, agrietada o irritada, consulte a su enfermera experta en ostomías.

### Consejos de cuidado diario

- Cambie el protector cutáneo (lámina) según su rutina. El proceso le resultará más práctico a medida que conozca sus preferencias particulares.
- La duración depende de las preferencias personales y las características del estoma; la duración normal es de tres o cuatro días.
- Si la duración se vuelve inconstante o impredecible, consulte a su enfermera experta en ostomías.
- La duración de las láminas puede reducirse en climas cálidos o en épocas de mayor actividad, cuando aumenta la transpiración.
- Viaje preparado. Algunas sugerencias: lleve suministros adicionales, embale los productos de ostomía en el equipaje de mano si viaja en avión, lleve los protectores cutáneos (láminas) ya cortados a la medida para no tener que llevar tijeras en el avión y obtenga una identificación de viaje que explique el motivo por el que debe llevar ciertos suministros al viajar.
- Puede ducharse o bañarse con su sistema de bolsa puesta o no.
- Si está usando un sistema de bolsa de dos piezas, puede resultarle práctico cambiar de bolsa para la ducha, de manera tal que no se moje la bolsa que está usando.
- Al vaciar la bolsa, no hace falta enjuagarla. El vaciado puede facilitarse si usa desodorante lubricante. No ponga aceite líquido ni en aerosol en la bolsa de ostomía.
- Guarde los suministros de repuesto en un lugar fresco y seco.
- Se recomienda hacer un seguimiento de rutina con su enfermera experta en ostomías.

## Cuidado de rutina de la ostomía

TÉRMINOS DE USO COMÚN	
<b>Filtro</b>	Libera gases de la bolsa y absorbe el olor.
<b>Bolsa</b>	Bolsa que capta lo que sale del estoma. El tipo de bolsa puede ser cerrada, abierta y de urostomía, según el tipo de ostomía que tenga.
<b>Sistema de bolsa</b>	Incluye el protector cutáneo (lámina) y la bolsa. Las opciones disponibles son el sistema de bolsa de una pieza y el sistema de bolsa de dos piezas.
<b>Protector cutáneo (lámina)</b>	La parte del sistema de bolsa que entra en contacto directo con el contorno del estoma. Protege la piel y sostiene el sistema de bolsa en su lugar.
<b>Duración</b>	El tiempo que dura en buen estado un sistema de bolsa puesto. La duración puede variar, pero debería ser bastante parecida para todos.

### Otras recomendaciones del profesional de la salud:

---

---

---

---

Para más información consulte con su enfermera experta en ostomías.

Se recomienda hacer un seguimiento de rutina con un profesional de la salud.

Antes de usar productos u accesorios de ostomía, asegúrese de haber leído todas las etiquetas y los prospectos del producto.

El logotipo de Hollister, Secure Start y "Healthy skin. Positive outcomes." (Piel sana, resultados positivos) son marcas comerciales registradas de Hollister Incorporated. © 2017 Hollister Incorporated. 923078-1117 US-00206

[www.hollister.com](http://www.hollister.com)

Hollister Incorporated  
2000 Hollister Drive  
Libertyville, Illinois  
60048 1.800.323.4060