



Vivir con una ostomía:

Viajar



Ostomy care

Piel Cuidada. Resultados Positivos.



Antes de su cirugía de ostomía, su vida ha podido incluir el viajar. Este folleto le proporciona los pasos a seguir para disfrutar de un viaje sin preocupaciones. La clave es la planificación. Si se planea y se organiza con antelación, se asegurará de estar preparado para las nuevas situaciones con las que se encuentre.



Tabla de contenidos

- 4 Viajar
- 6 Documentos para viajar
- 7 Viajar por aire y tierra
- 8 Consideraciones específicas según el tipo de estoma
- 9 Viajar con bolsas y otros dispositivos
- 12 Recomendaciones para beber, comer, y vestir
- 14 Actividad física y deporte
- 15 Glosario

Se incluye un glosario al final de este folleto para ayudarle con algunos términos con los que puede que no esté familiarizado.

Mientras lee y toma nota de la información y consejos, puede anticipar un viaje a un país con el que siempre había soñado, y reanudar sus planes de viaje cercanos y lejanos.



Prepararse para viajar

No existe ninguna razón por la que tener un estoma le impida viajar a cualquier lugar del mundo.

Mucha gente con un estoma, particularmente poco después de la operación, puede experimentar estrés con la posibilidad incluso de un viaje corto. Por ejemplo, se preocupan de no tener un espacio limpio para cambiar la bolsa, quedarse sin bolsas o perderlas, o dormir en habitaciones poco cómodas, sin baño incorporado.

A continuación le presentamos una guía de las cosas a tener en cuenta antes de empezar un viaje. Por supuesto, sus necesidades son específicas a su situación y dependerán de sus propias preferencias.

Es natural sentirse aprensivo respecto a viajar la primera vez después de su operación. Quizás quiera empezar con viajes cortos para fortalecer la confianza en si mismo. Una vez que se haya asegurado de que su bolsa se mantiene segura durante la actividad diaria normal, puede aventurarse un poco más.

Unos cuantos días, o incluso semanas antes, de la salida, prepare una lista con las cosas que quiera llevar consigo. Haga un seguimiento de las veces al día que cambia la bolsa para recordar exactamente lo que necesita y usa – bolsas, láminas, accesorios, bolsas de desecho, etc. No se olvide de llevar tamaños diferentes de bolsas – tal vez una más pequeña para el deporte o una más grande para periodos más extensos en los que el cambio de la bolsa se puede ver retrasado.

Cuente el número de cambios de bolsa que normalmente necesite hacer, y después duplique ese número para asegurarse que tiene suficientes bolsas y láminas. De este modo, está preparado para lo inesperado – un retraso volviendo a casa, o cambios en el clima y ambiente que necesiten más bolsas de lo normal.

En caso de que necesite dispositivos adicionales mientras esté viajando, la gran mayoría de los fabricantes tienen productos disponibles en todo el mundo. Antes de salir de casa, compruebe dónde puede adquirir los dispositivos que utiliza en el área donde planee viajar. Su estomaterapeuta le proporcionará esta información si usted se la pide.

CONSEJO

Calcule cuántas bolsas utiliza normalmente, después duplique el número para asegurarse de que está preparado con antelación.



Documentos de viaje

Cuando viaje al extranjero, asegúrese de que dispone de los documentos importantes como el pasaporte, los billetes, visas, etc.

Otros documentos pueden venirle bien. Hollister dispone de un **certificado de viaje** que le ayudará a explicar para qué sirven las bolsas, las láminas, y los medicamentos, para evitar preguntas extra en las aduanas y/o puntos de seguridad. Los certificados están disponibles en varios idiomas, lo que puede ser útil si necesita más dispositivos o recomendaciones médicas mientras se encuentre en el extranjero. Es recomendable que su hospital rellene y selle el certificado.

También puede optar por contratar un seguro de viaje para cubrir la pérdida de equipaje o dinero, así como cancelaciones. Compruebe con cuidado la política del seguro, como los límites

de edad o las condiciones médicas pre-existentes. Si tiene duda de si está totalmente cubierto, compruébelo con su seguro o agente de viaje.

Antes de irse, averigüe cómo obtener asistencia médica en el extranjero y tenga los contactos de emergencia a mano.

Preparativos de última hora

Es posible que intente reducir el movimiento de su estoma cuando viaje cambiando su rutina de alimentación. Sin embargo, no está muy recomendado variar los hábitos alimenticios y de consumo de bebidas.

Algunas personas opinan que cambiar sus láminas y bolsas antes de irse de viaje les da confianza y máxima seguridad ante la posibilidad de fugas.

Viajar por aire y tierra

Aquí encontrará algunos consejos para asegurarse de que está cómodo y preparado cuando vuele o haga un viaje en coche, autobús o tren.

Límites de peso. Si viaja por aire con muchos dispositivos, compruebe el peso de equipaje permitido con la aerolínea. Algunas aerolíneas ofrecen permisos especiales para dispositivos médicos.

Artículos prohibidos. Recuerde que las regulaciones de la IATA (Asociación Internacional de Transporte Aéreo) prohíben objetos peligrosos a bordo. Por ejemplo, ya sea, aerosoles inflamables adhesivos y limpiadores no están permitidos por peligro de incendio. Las tijeras pueden no estar permitidas, así que compruébelo con su aerolínea o recorte las láminas antes de viajar.

Controles de seguridad. Su equipaje de mano será registrado en el control de seguridad antes del embarque a la cabina. Si lleva muchos medicamentos, haga que su médico le redacte una carta explicando que son dispositivos médicos. Algunos países no permiten que ciertos medicamentos, como los opiáceos crucen sus fronteras. Podría ser registrado antes del embarque,

así que no olvide llevar consigo su certificado de viaje, antes mencionado.

Haga click sobre “certificado de viaje” para acceder al archivo pdf:

Certificado de Viaje

Usar los aseos de la cabina del avión.

En un viaje largo, hay momentos en los que la gente querrá usar el baño, quizás después de una comida. Manténgase alerta para la posibilidad de usar el baño cuando la gente esté sentada en su sitio. Quizás deba pedir un asiento que tenga fácil acceso al baño.

Viajar en coche. El cinturón del coche debería quedar entre el hueso de la cadera y la pelvis, no sobre su abdomen y estoma. Si quiere proteger más su estoma del cinturón, las tiendas de accesorios de coches venden productos que hacen los cinturones más cómodos. Los soportes extensibles pueden ajustarse en el ángulo bajo en el que el cinturón cruza el cuerpo.

Consideraciones específicas según el tipo de estoma

Dependiendo del tipo de cirugía que tenga, existen métodos adicionales para asegurar que esté cómodo y preparado.

Si tiene una ileostomía

En climas cálidos, la deshidratación puede ser un problema potencial. Es importante que beba líquidos suficientes para mantenerse bien hidratado.

Si tiene una colostomía

Un cambio en la presión de la cabina del avión, o un cambio en la dieta pueden crear gases en cualquier persona. Pero puede ser un problema particular para las personas con una colostomía. Evite las bebidas gaseosas, comer demasiado rápido, alimentos que sepamos que causen gases, o todo lo que provoque que trague aire.

Si tiene una urostomía

Si va a estar en un clima cálido, asegúrese de beber líquidos suficientes para mantener la producción normal de orina para que siempre esté limpiando su organismo.

Trate con cuidado la piel de alrededor del estoma, especialmente en climas cálidos. Si comienza a sentirse mal, no dude en consultar a una estomaterapeuta.

Considere llevar consigo una bolsa de cama o bolsa de pierna. Esto puede resultar de ayuda cuando se encuentre entre periodos largo de cambios de bolsa.

Viajar con bolsas y otros dispositivos

Una vez que haya preparado una lista de viaje, empaquetar los diferentes dispositivos debería ser fácil.

Cuando esté en casa, probablemente tenga la mayoría de los dispositivos en el mismo sitio. Cuando viaje, debería considerar separar los productos que necesite, y llevar algunos en su equipaje de mano. Ponga el resto en el equipaje que facture con la aerolínea o en la bolsa de viaje de su acompañante. De ese modo, si una de las maletas se pierde, todavía tendrá dispositivos en la otra.

Sus necesidades a corto plazo van en el equipaje de mano para que estén siempre con usted y que estén a fácil alcance. Separado, debería llevar en el equipaje de mano un kit pequeño de viaje con los productos que necesite para el cambio de bolsas para hacer las visitas al baño más simples y discretas.

Algunas aerolíneas no permiten las tijeras a bordo, incluso para los productos de ostomía. Si utiliza productos para cortar a la medida, asegúrese de tener suficientes láminas para usar antes de llegar a su destino. Puede llevar las tijeras en su equipaje facturado. Compruébelo con la aerolínea y con las regulaciones pertinentes.

CONSEJO

Prepare un pequeño kit de viaje separado que contenga los dispositivos para el cambio de bolsas para hacer las visitas al baño más simples y discretas.

Almacenaje de productos de ostomía

El almacenaje de productos de ostomía es también importante. No deben ponerse muy calientes durante el trayecto. Cuando viaje en coche, especialmente en climas cálidos y húmedos, no mantenga los dispositivos en el maletero ni en la guantera, ya que son los puntos más calientes del vehículo. Una nevera portátil puede resultar conveniente para transportar sus bolsas.

La mayoría de los fabricantes proveen de guías para el almacenaje de productos de ostomía. Esto ayuda especialmente cuando se está en destinos de clima caluroso. Los baños suelen ser más fríos y, mientras no sean muy húmedos, son los mejores sitios para guardar los productos.

Desechos

La eliminación de desechos de las bolsas usadas no debería ser difícil si se realiza una buena preparación. Antes de cambiar su bolsa, compruebe que el lavabo no esté en una habitación separada del inodoro y que haya a mano un lugar para la eliminación de la bolsa.

Asegúrese de que el kit de viaje contiene papel higiénico para envolver la bolsa usada, así como las bolsas de desecho para eliminarlas en el lugar y momento adecuados. Las bolsas de eliminación de pañales que vienen agradablemente aromatizadas, bolsas para almacenar o congelar también sirven para la eliminación de las bolsas de manera simple y discreta. Lleve también toallitas húmedas para limpiar cualquier circunstancia accidental.



Estancias en hoteles y casas ajenas

Quedarse a dormir fuera – ya sea en la casa de un amigo o un familiar, un hotel en su propio país o en el extranjero – puede causar cierta preocupación.

En casa, todo lo que se necesita está a su disposición y puede tener privacidad. Pero con buena planificación, tendrá todo lo que necesite bien empaquetado en su kit de viaje.

Si se está quedando en casa de unos amigos o familia que puedan no estar al corriente de sus necesidades, podría llegar a sorprenderse de lo comprensivos que pueden llegar a ser. Explíqueles brevemente su ostomía.

Antes de quedarse en un hotel en su país o en el extranjero, asegúrese de que tiene un baño en la habitación o conectado a su habitación. De este modo, el cambio de bolsas puede hacerse fácilmente con privacidad y a su gusto, cuando sea conveniente para usted.



Recomendaciones para comer, beber y vestir

Comida y bebida

Cuando realice un viaje internacional, las recomendaciones generales de la comida y las bebidas son las mismas para todos. Si existen dudas sobre la calidad del agua del grifo, compre agua embotellada para beber y lavése los dientes. También debería beber agua embotellada si irriga su colostomía.

Del mismo modo, comer platos que han sido bien cocinados o lavados en agua limpia, o de procedencia fiable es importante para todos. Esté atento a la posibilidad de deshidratarse en climas calurosos.

Cualquier cambio en el agua, clima o comida puede provocar malestar al intestino, así que esté preparado. Debería llevar medicamentos antidiarreicos o sales rehidratantes solo como precaución. Los medicamentos antidiarreicos están disponibles en las farmacias sin prescripción médica, y si se toman con los primeros síntomas de la diarrea, evitarán probablemente el problema. Asegúrese de comprobar todos los medicamentos con su profesional médico.

La diarrea, particularmente si está acompañada de fiebre y vómitos, puede derivar en escasez de sales en su cuerpo. La dificultad es saber cuánta sal necesita reponer. No tome sal sola, siempre añádela a sus comidas. Si su diarrea se mantiene más de 24 horas, busque ayuda médica.

Deshidratación

En climas calurosos, donde la probabilidad de deshidratación aumenta, las personas ostomizadas deben beber más líquidos – preferiblemente agua. Una señal de estar deshidratado es la producción de menos orina de lo normal.

Las soluciones especiales de rehidratación, como son las bebidas energéticas, pueden ser de ayuda en casos severos de deshidratación y están fácilmente disponibles. Sin embargo, las bebidas energéticas comerciales contienen cantidades variadas de sal y azúcar.

Si tiene medicamentos antidiarreicos y controla lo que come y bebe, puede disfrutar de las especialidades locales; pero sea sensato y evite el exceso. También recuerde: demasiado alcohol acelerará la deshidratación, así que no abuse de él.

Sentirse seguro

Cuando se está de vacaciones, querrá relajarse y disfrutar de sí mismo. Parte de esto es ser capaz de vestir lo que quiera.

Con un estoma, hay muy pocas restricciones de ropa. Solo tenga cuidado y evite especialmente la ropa ajustada que pueda restringir el movimiento del efluente de su cuerpo hacia la bolsa.

No existe ninguna razón por la que la gente con una ostomía no pueda disfrutar de la playa o la piscina. Dependiendo de la posición de su estoma, seleccionará un estilo de bañador que le sea más cómodo.

Algunas personas eligen bañadores de talle alto para ayudar a distraer cualquier bulto causado por la bolsa. Las mujeres también encuentran útil los pareos para cubrir el bañador.

Si no encuentra un bañador que le guste, existen proveedores que fabrican bañadores especiales para necesidades específicas. Su estomaterapeuta le puede aconsejar.



Disfrutando de la actividad física y el deporte

La cirugía de estoma es una operación mayor que no debe ser subestimada. Las primeras semanas o incluso meses puede costarle mientras se adapta gradualmente.

Siempre y cuando no tenga complicaciones y su estomaterapeuta no tenga ninguna objeción, podrá disfrutar de cualquier tipo de actividad deportiva en casa o mientras viaje. Los deportes de contacto y aquellos que incluyen mucha inclinación, como pueden ser los bolos o el aerobio, son posibles.

Lo más importante es planificarse con antelación. Si lo hace, su ostomía no será un obstáculo para disfrutar de viajar.

Glosario

Colon

Parte del intestino grueso

Colostomía

Una ostomía (abertura quirúrgica) creada en el colon; una parte del intestino grueso o colon.

Deshidratación

La pérdida de demasiada agua en el cuerpo.

Diarrea

Secreción de efluente líquido por el estoma, que puede ser normal.

Ileostomía

Una ostomía (abertura quirúrgica) creada en el intestino delgado

Piel periestomal

El área de piel que rodea el estoma.

Bolsa

La bolsa que recoge la secreción del estoma. Los tipos de bolsa son de drenaje, cerradas y de urostomía, dependiendo del tipo de ostomía que tenga.

Lámina

La porción de la bolsa que se ajusta directamente alrededor del estoma. Protege su piel y sostiene la bolsa en su sitio.

Estoma

Una abertura quirúrgica en el gastrointestinal o tracto urinario. También conocido como ostomía.

Efluente

Material de desecho del intestino. También conocidos como heces o movimiento del intestino.

Urostomía

Una ostomía (apertura quirúrgica) creada para drenar orina.

Tiempo de uso

La duración de tiempo que la bolsa puede llevarse sin que se caiga. El tiempo de uso varía pero suele ser consistente para cada persona.

Hollister Ibérica S.A.
Avenida de Bruselas 13, 2ºD
28108 Alcobendas (Madrid)
Tel.: 91 383 87 27

www.hollister.es

Hollister y su logo son marcas registradas de
Hollister Incorporated

© 2020 Hollister Incorporated.

