

Lo Que Debes Saber – Preguntas y Respuestas Comunes

No Estás Solo

Hay aproximadamente un millón de personas en los Estados Unidos que llevan a cabo vidas productivas y completas tras haber tenido una cirugía de ostomía. La Asociación Unida de Ostomía es una organización de grupos de apoyo locales que ofrecen asistencia por medio de sus programas de visitación, reuniones de apoyo mutuo, y publicaciones educativas para ostomizados.

¿Que es una ostomía?

Una ostomía es una abertura producida quirúrgicamente en el intestino o tracto urinario, a través de la pared abdominal, para la descarga de desechos intestinales o vesicales. Los diferentes tipos de ostomías son nombradas de acuerdo al órgano involucrado. Los tipos más comunes de ostomías son: **Ileostomía** – creada por la remoción o “bypass” del intestino grueso. La porción terminal del intestino delgado es traída a través de una abertura en el abdomen, creando un estoma; **Colostomía** – creada por la remoción de una porción enferma o dañada del intestino grueso. Una abertura producida quirúrgicamente en el abdomen, llamada estoma, permite la eliminación de las heces fecales de la porción remanente del intestino grueso. **Urostomía** – creada por la remoción o “bypass” de la vejiga. La orina es desviada de su ruta usual, y esta se pasa del cuerpo por medio de un estoma.

Puede ser necesaria una ostomía cuando el cáncer o alguna enfermedad involucran la vejiga o el tracto digestivo. Algunas pueden ser temporeras, para permitir que sane una enfermedad o un sitio quirúrgico, y otras serán permanentes.

Las personas con ostomías pueden usar una bolsa externa para recolectar desechos líquidos o

sólidos. Algunos procedimientos nuevos permiten bolsas internas, eliminando la necesidad para aparatos de colección externos.

Las personas con ostomía son de diferentes tamaños, formas, descripciones, y con importantes problemas de salud. La cirugía de ostomía salva muchas vidas, y vuelve a las personas a mejor salud y a una nueva manera de vivir.

¿Puedo usar ropa normal?

La mayoría de los individuos son capaces de usar su vestuario completo, incluyendo ropa apretada y ropa de baño. Tal vez deberías pasar por alto los bikinis!

¿Habrá mal olor?

Aquellas personas con ileostomías y desviaciones urinarias serán acomodadas con bolsas libres de olor. Las personas con colostomías controlan el olor con la dieta y bolsas libres de olor, o cubiertas de estoma (para aquellos que eligen irrigar). Además, para cualquier ostomizado, existen desodorantes para uso externo y compuestos que disminuyen el olor, para tomarse por vía oral, si acaso fuera necesario.

¿Habran ruidos?

Todos producimos gases y ruidos, incluyendo los ostomizados. Puedes colocar tu mano sobre el área de tu estoma, o tal vez toser levemente para cubrir el ruido. Tendrás menos gases y ruidos a medida que tu sistema digestivo se tranquiliza después de la cirugía. Evita comidas que causen gas, el beber con un popote, y masticar chicle.

¿Sentiré los desechos saliendo?

Los intestinos tienen muy poca sensibilidad. Las personas con colostomías estarán concientes de los movimientos intestinales cuando ocurran. Aquellos con desviación urinaria probablemente no se darán cuenta del drenaje renal.

Revisa la bolsa ocasionalmente para ver si necesita vaciarse, antes que se llene demasiado y cause un problema de goteo. Siempre vacía la bolsa antes de salir de casa o al retirarse de un baño conveniente.

¿Seré un cautivo del baño?

Inicialmente, puedes hallarte pasando mucho tiempo en baño, hasta que te vuelvas hábil en el manejo de tu estoma. Pero entonces, tu rutina no involucrará más tiempo que las visitas normales al baño, con excepción del cambio de bolsa. Igualmente, el irrigar, para aquellos que eligen este tipo de manejo, tomará más tiempo.

¿Estaré en una dieta especial?

Sigue las órdenes médicas con respecto a la nutrición a cada paso de tu ajustamiento. Comienza con pequeñas porciones, introduce nuevas comidas lentamente, y mastica bien. Una buena práctica para todo ostomizado es tomar bastantes líquidos.

¿Seré un rechazo social?

Solamente tu propia actitud y ánimo afectarán a tus compañeros. Tu debes decidir a quién, cuándo, y cuánto contar de tu cirugía. La mayoría de personas con ostomías vuelven a las mismas actividades físicas y sociales que disfrutaban antes de su enfermedad y cirugía subsiguiente.

Las personas con ostomías tienen noviazgos, se casan, y tienen hijos después de su cirugía. Los buenos matrimonios se fortalecen al compartir experiencias de la vida.

¿Aún podré nadar?

Con una bolsa bien afirmada, o una colostomía bien mantenida, puedes bañarte, nadar y hasta bucear. ¡Adelante!

¿DONDE PUEDO RECIBIR AYUDA?

Asociación Unida de Ostomía (UOA)

La Asociación Unida de Ostomía, con sucursales locales a través de todo Estados Unidos, te dará apoyo, educación, e información para ayudarte a volver a una vida productiva tras haber tenido cirugía de ostomía o algo relacionado a la misma. Existen visitantes certificados, los cuales están disponibles por petición.

Visita el sitio Web de la UOA, www.uoa.org, para información útil y enlaces a varios otros sitios relacionados a ostomías.

Sociedad de Enfermeras de Herida, Ostomía y Continencia (WOCN)

La WOCN es la organización profesional para enfermeras de ostomía y profesionales de la salud. La misión de WOCN es proveer educación, investigación, certificación y un ambiente cooperativo para apoyar el mejor cuidado médico para individuos con heridas, ostomías e incontinencia.

Para mayor información contacte su hospital local o visite www.uoa.org.

Sociedad Americana de Cáncer (ACS)

La Sociedad Americana de Cáncer es una organización nacional de salud voluntaria y basada en la comunidad, dedicada a eliminar el cáncer como un problema de salud principal al prevenir el cáncer, salvar vidas, y disminuir el sufrimiento por cáncer a través de investigación, educación, abogacía, y servicio.

Para mayor información, contacte la unidad local de la Sociedad Americana de Cáncer, listada en las páginas blancas de su directorio telefónico o llame sin costo al (800)ACS-2345, o visite su sitio Web, www.cancer.org.

INFORMACION ADICIONAL

Para pedir más información por favor llene la forma abajo y envíela por correo o FAX. También puede usar nuestro número de teléfono gratis 800-826-0826 o mandarnos un correo electrónico a info@uoa.org.

¡MANDEME INFORMACION GRATIS!

Nombre _____

Domocilio _____

Ciudad _____

Estado _____ C.P. _____

SURCURSALES LOCALES DE OSTOMIAS

Las sucursales locales proveen ayuda de persona-a-persona para nuevos ostomizados de cualquier edad. La mayoría se reúnen mensualmente y tienen programas educativos, discusiones de grupo y reparten folletos o boletines. Los miembros de las sucursales visitan a los nuevos ostomizados. Cualquier ostomizado hallará de gran ayuda el unirse y el ser activo en una sucursal local.

Tu Sucursal Local es: _____

Tu Visitante es: _____



19772 MacArthur Blvd., Suite 200

Irvine, CA 92612-2405

800-826-0826 • 949-660-8624

FAX 949-660-9262

www.uoa.org • info@uoa.org

ASI QUE TIENES O VAS A TENER UNA OSTOMIA...

SERVICIOS _____
DE APOYO _____
DISPONIBLES _____



La UOA es una organización basada en voluntarios, dedicada a proveer educación, información, apoyo, y abogacía para personas que tienen o tendrán desviaciones intestinales o urinarias.