

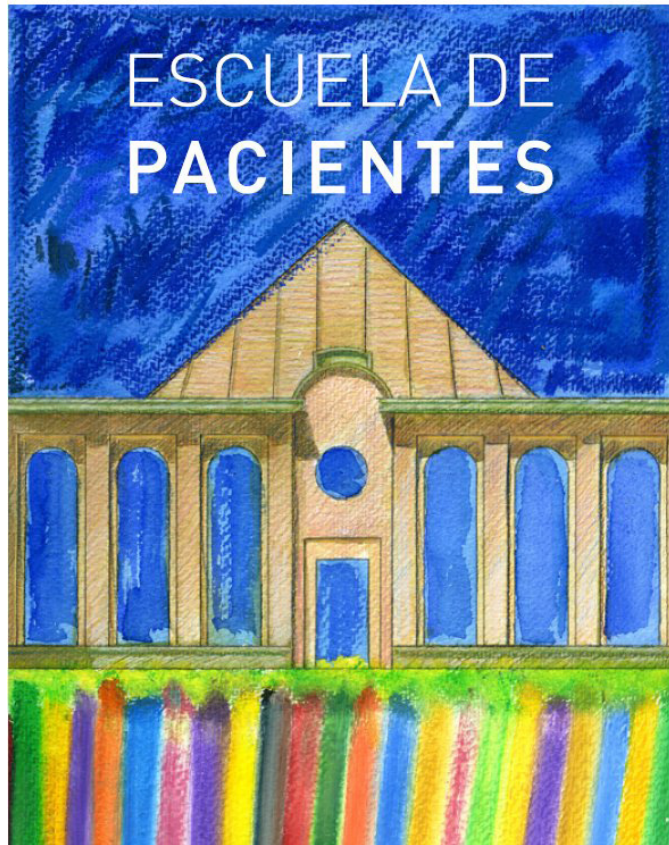


Vivir con una urostomía



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

ESCUELA DE PACIENTES





Vivir con una urostomía

Créditos

Elaboración de la guía

Miguel Arrabal Martín, FEA UGC Urología CHU Granada (Coordinador)

Rosa Mª Anaya Fernández, Supervisora UGC Urología CHU Granada

Manuela López Doblas, Escuela Andaluza de Salud Pública

José Luis Martínez Torres, Coordinador UGC Urología HUSC

Mª Isabel Martínez Sánchez, DUE UGC Urología CHU Granada

Fernando López Carmona Pintado, FEA UGC Urología CHU Granada

Manuel Pareja Vílchez, FEA UGC Urología CHU Granada

Carmen Vela García, DUE UGC Urología CHU Granada

Grupo de revisión

Rosa Espejo García (Grupo pacientes)

Jesús Ruiz López (Grupo pacientes)

Francisco Vera Cortes (Grupo pacientes)

Diseño y maquetación Rocío Estepa Corredera

Ilustraciones Víctor Araque Marcos

ISBN 978-84-608-4124-1

Este documento es una adaptación de la Guía ‘Vivir con una Ostomía’, de la Escuela de Pacientes

Índice

Vivir con una urostomía

1

Ostomía y Urostomía.....	9
¿Qué es una ostomía?	10
¿Qué es una urostomía?	10
¿Causas para necesitar una urostomía?	10
¿Todas las urostomías son iguales?	10
Patologías que requieren de una urostomía	14
¿Son definitivas las urostomías?	15
Complicaciones de las urostomías.....	15

2

Bolsa de urostomía: Funcionalidad y tipos	17
¿Qué son y para qué se utilizan las bolsas?	18
Tipos de bolsas.....	21
¿Notarán las demás personas que la llevo?.....	26
¿Dónde puedo adquirir los productos y dispositivos?	26

3

Cuidados del estoma	27
Higiene y cambio de dispositivo.....	28
¿Cómo evitar problemas en la piel?	31
¿Cuándo debemos consultar a profesionales sanitarios?	33

4

Alimentación y salud	37
¿Hay que seguir una dieta especial?.....	38
¿Qué es la diuresis? ¿Cómo puedo controlarla?	40
¿Cómo puedo prevenir la infección de orina?.....	40
Hábito y tránsito intestinal	41
Control de masa corporal	41
Recomendaciones generales	41
Características de los alimentos y fármacos	42

5

Mi vida diaria con una urostomía	45
Adaptación a la nueva imagen corporal	47
Comunicación con familiares y amigos	48
¿Qué ropa puedo utilizar?	49
¿Puedo seguir trabajando?	49
Viajes y vacaciones.....	50
Ejercicio y deporte	52
Baños en el mar y en la piscina	55

6

Relaciones de pareja y sexualidad.....	57
Sexualidad	58
Recomendaciones para una mejor relación sexual.....	61
Embarazo y contracepción.....	64

7

Bibliografía	65
--------------------	----



1

Ostomía y Urostomía

¿Qué es una ostomía?

Una ostomía es la apertura de un conducto al exterior para eliminar residuos del organismo por un lugar distinto al natural.

La apertura o boca que se abre al exterior recibe el nombre de estoma.

¿Qué es una urostomía?

Una urostomía es un tipo de ostomía que deriva la orina al exterior.

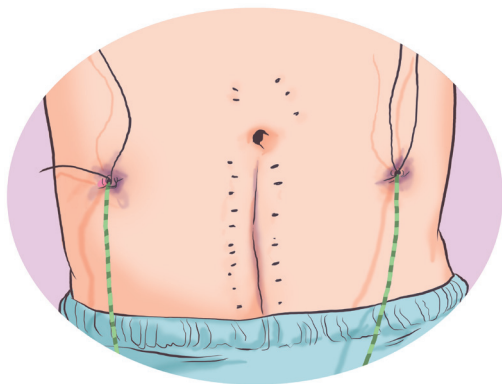
¿Causas para necesitar una urostomía?

Las urostomías se realizan cuando la vía urinaria, formada por pelvis renal, uréter, vejiga y uretra, ha sido interrumpida por alguna causa y la orina no puede seguir su camino natural al exterior, acumulándose en el organismo y provocando un aumento de toxinas que es incompatible con la vida.

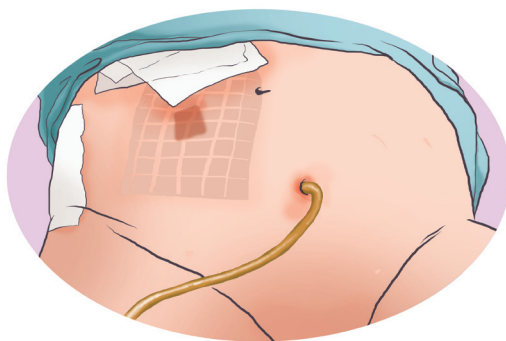
¿Todas las urostomías son iguales?

Según el sitio desde donde se derive la orina, recibe un nombre diferente.

Vivir con una urostomía



*Ureterostomía cutánea bilateral
El hilo marca la posición que debe mantener el catéter o
tutor ureteral*



Vesicostomía con sonda suprapúbica

Tipos

Nefrostomía

La orina se extrae de las cavidades renales.

Es muy frecuente y se suele realizar con una punción percutánea (desde la piel) y colocación de un catéter que lleva la orina al exterior.

Ureterostomía

El uréter directamente se exterioriza a la piel del abdomen.

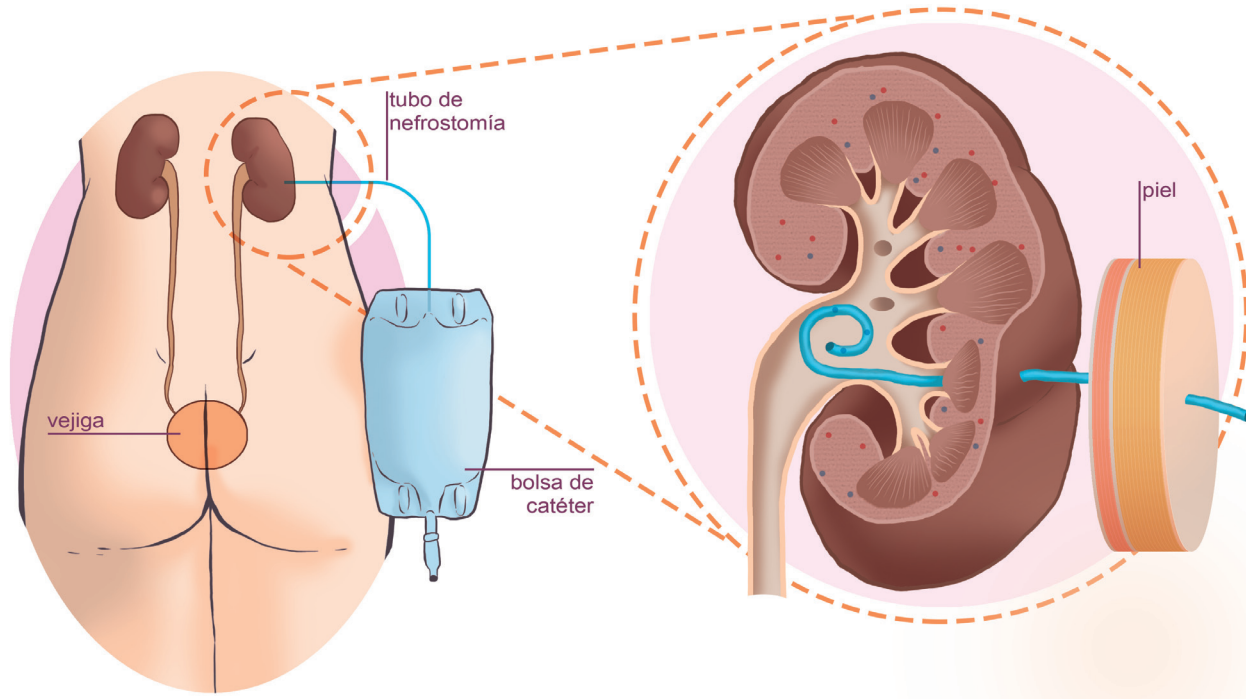
Debido a la fibrosis que se produce en la unión del uréter a la piel, se puede producir la estrechez o cierre del estoma.

Para evitar la estenosis o estrechez del estoma, se recomienda mantener un catéter ureteral permanente.

Cistostomía

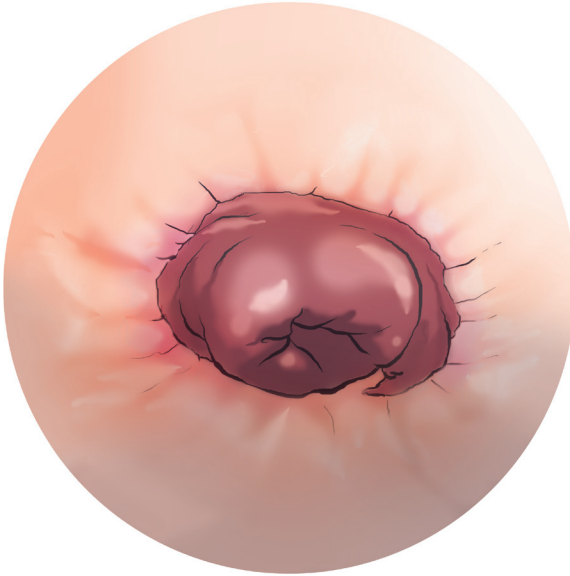
La orina sale al exterior a nivel vesical mediante una sonda colocada por vía suprapúbica, en la zona superior al pubis.

1 | Ostomía y urostomía



Nefrostomía percutánea

Vivir con una urostomía



Ureteroileostomía

Tipos	
Uretrostomía	La orina sale al exterior a nivel uretral en zona perineal.
Ureteroileostomía	Hay otras derivaciones urinarias que requieren la utilización de un órgano intermedio, como la ureteroileostomía tipo Bricker.
	En la ureteroileostomía, se interpone un trozo de intestino delgado entre los dos uréteres y la piel.
	En ella derivamos ambos uréteres a un trozo de intestino delgado que se individualiza del resto, en un extremo se unen los dos uréteres y el otro extremo se exterioriza por la pared del abdomen y se une a la piel formando un estoma

Patologías que requieren de una urostomía

Hay multitud de causas para necesitar una derivación urinaria y son todas aquellas que imposibilitan el paso de la orina al exterior por su vía natural

Causas:

- Litiasis o piedras del riñón que obstruyen los conductos urinarios.
- Tumores de la vía urinaria
- Masas abdominales o reacciones fibrosas que engloban y obstruyen la vía urinaria
- Estenosis u obstrucción de ureter o de uretra.
- Patología neurológica que altera las funciones de la vejiga y esfínteres e imposibilita el vaciamiento vesical.
- Cirugía de extirpación de partes de la vía urinaria como ocurre en la cistectomía. La cistectomía consiste en extirpar la vejiga enferma, generalmente por un tumor, y es necesario dar continuidad a la vía urinaria para eliminar la orina al exterior del organismo.

Vivir con una urostomía

¿Son definitivas las urostomías?

Las urostomías son definitivas si la causa por la que se realizan persiste de forma indefinida. En los casos de litiasis urinaria, una vez resuelta, se restablece la permeabilidad de la vía urinaria y se puede retirar la nefrostomía.

Son definitivas si se realizan tras la extirpación de un órgano, como ocurre en la cistectomía.

Complicaciones de las urostomías

- **Dermatitis:** Son las complicaciones más habituales y derivan de la irritación que provoca el continuo contacto de la orina con la piel.
- **Estenosis:** La estenosis o estrechez del estoma de ureterostomía cutánea es muy frecuente por lo que estas deben de permanecer continuamente cateterizadas. La estenosis del estoma de la ureteroileostomía es menos frecuente y se evita con cuidados específicos.

1 | Ostomía y urostomía

- **Prolapso:** Ocurre en las ureteroileostomía en la que el intestino aislado se exterioriza sobre sí mismo.
- **Hernia periestomal:** Debido a la apertura de la pared abdominal que se realiza para exteriorizar el intestino, se producen debilidades que hacen que el contenido intestinal se introduzca en un saco herniario o bolsa periestomal.

2

Bolsa de urostomía: Funcionalidad y tipos

¿Qué son y para qué se utilizan las bolsas?

Las bolsas de urostomía son sistemas especiales que se utilizan para recoger la orina después de una cirugía en la que se ha extirpado la vejiga y/o se ha realizado una técnica de derivación urinaria.

En lugar de ir a la vejiga, la orina saldrá por fuera del abdomen hacia la bolsa de urostomía.

La emisión de orina suele ser continua y espontánea, es decir, no podemos controlarla. Si no existe alteración añadida, la cantidad, color y olor es igual que antes de la cirugía.

Una característica especial de las urostomías es el carácter líquido de la orina, capaz de introducirse por cualquier hueco, por pequeño que sea, e ir despegando poco a poco el adhesivo de la piel. Son las llamadas “fugas” que nos pueden crear problemas en la piel, si no utilizamos las medidas adecuadas. Por lo tanto es fundamental que el dispositivo se adapte perfectamente a la piel.

Su bolsa debe ser fácil de ocultar bajo su ropa y cómoda en cualquier posición, a pesar de la actividad que realice en su vida diaria.

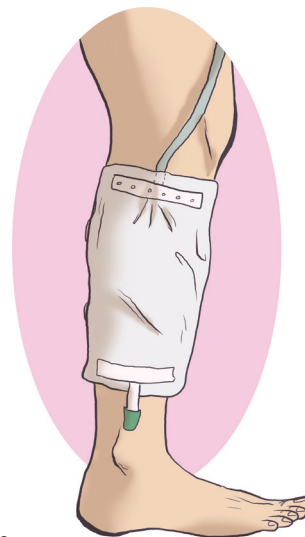
Vivir con una urostomía

La bolsa le ayudara a:

- Evitar fugas de orina.
- Mantener sana la piel alrededor del estoma.
- Contener el olor.

Todas las bolsas de urostomía tienen 2 características comunes:

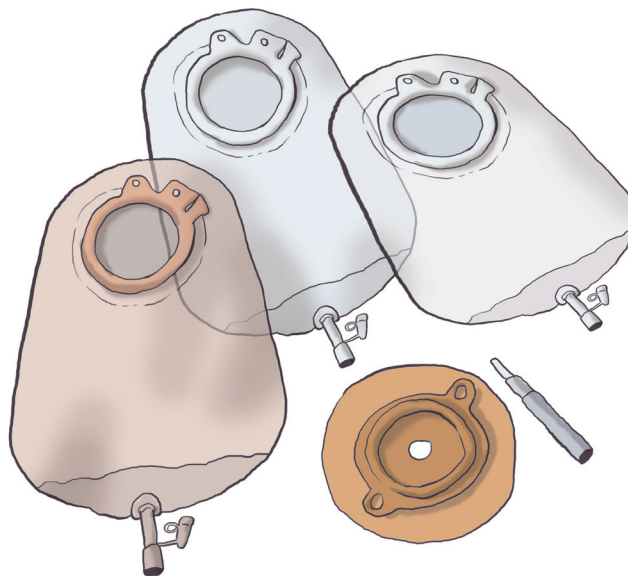
- La salida constante de la orina exige que el dispositivo tenga un mecanismo de vaciado, cómodo y seguro que permita su evacuación, antes de que la capacidad de la bolsa supere la mitad o cada vez que considere necesario vaciarla. Por ello constan de una llave que gira para abrir y cerrar o un grifo que se dobla sobre sí mismo. Este grifo le permitirá unirla a una bolsa colectora de orina de mayor capacidad o a una bolsa de pierna.
- Las bolsas de urostomía también tienen una válvula antirretorno que impide que la orina esté en contacto con el estoma. Este simple mecanismo es capaz de evitar muchas infecciones.



Bolsas de pierna

2 | Bolsas de urostomía: funcionalidad y tipos

Hay gran variedad de bolsas disponibles; bolsas de una pieza, de dos piezas y bolsas hechas a medida. Durante su estancia en el hospital sus profesionales sanitarios evaluarán sus necesidades, buscando aquel dispositivo que mejor se le adapte. Si en algún momento sus necesidades cambian, no dude en volver a consultar a su profesional de referencia hasta encontrar la que mejor se adapte a sus necesidades.



Bolsas de urostomía

Vivir con una urostomía

Tipos de bolsas

Una pieza:

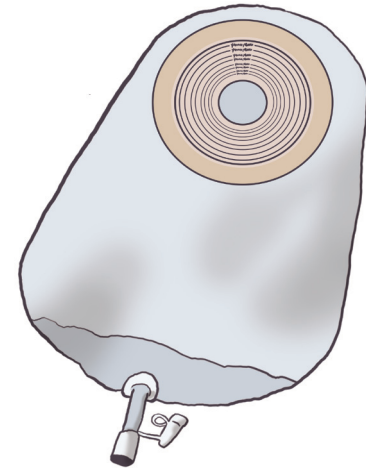
El protector cutáneo esta adherido a la bolsa

Ventaja

Discreción, fácil colocación.

Inconveniente

Hay que despegar el dispositivo, para limpiar el estoma o cambiar la bolsa.



Bolsa de una pieza

2 | Bolsas de urostomía: funcionalidad y tipos

Dos piezas:

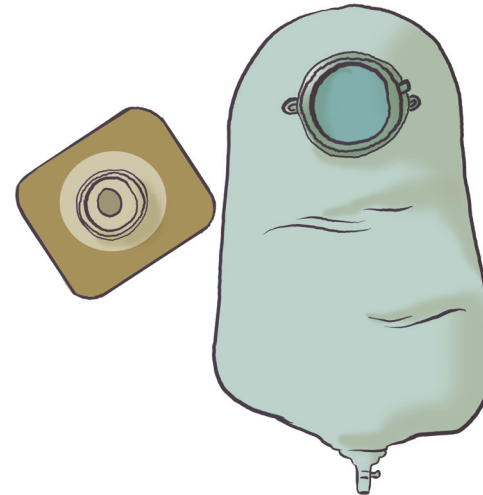
Es el más versátil. La barrera cutánea está separada de la bolsa, mediante un disco o lámina, sobre lo que se coloca la bolsa a presión o mediante una pinza.

Ventaja

Permite cambiar la bolsa a diario o según necesidades sin tener que despegar el disco.

Inconveniente

Algo más abultada



Bolsa de dos piezas.

Vivir con una urostomía

Dependiendo del estoma

Tamaño predefinido	Si su estoma es redondo, es posible que usted opte por una lámina que tenga el orificio ya cortado.
Recortable a la medida	Si su estoma no es redondo, realice una plantilla que le permita recortar el orificio de la lámina y adaptarlo al tamaño adecuado a su estoma. Elija una barrera cutánea que pueda cortarse del tamaño y forma adecuada.
Convexa	Se utilizarán cuando su estoma esté hundido.

Color

Existen en el mercado bolsas transparentes, que le permitirán en todo momento observar las características de la orina (estas son las que usara en el hospital) y opacas que impiden la visión, quizás en casa usted prefiera estas últimas.

Tamaño

Existen dos tamaños que varían según la casa comercial. El tamaño utilizado dependerá de la emisión de orina.

Otros accesorios

- Las **pastas adhesivas** y **las obleas** para el estoma: Rellenan las irregularidades en la piel que rodea el estoma y permiten que la bolsa se pegue mejor. Tienen propiedades regenerativas para la piel.
- **MiniCap:** Se trata de un dispositivo que se adapta a la lámina, puede contener hasta 100-150 de orina, por lo general permite hasta una hora de uso seguro y libre de problemas
- **Anillos microporosos** que aumentan la sujeción a la piel
- **Placas autoadhesivas:** Muy indicadas para irritaciones de la zona periestomal
- **Crema barrera:** Garantiza el equilibrio del pH cutáneo y actúa como barrera, frente a la humedad, reduciendo los efectos irritantes de la orina. Indicada en irritaciones de la zona periestomal.

Vivir con una urostomía

Otros accesorios

- Los **cinturones** ayudan a mantener la bolsa en su sitio.
- **Película protectora:** Forma como una «segunda piel» que protege la piel contra los productos de desecho sin impedir su transpiración. Se utiliza para prevenir posibles irritaciones (no para tratamiento). Aumentan la adherencia de los dispositivos.
- **Toallitas y loción limpiadora:** Para limpiar la zona periestomal.
- Un **sistema de drenaje nocturno** le permite dormir por la noche sin necesidad de vaciar la bolsa. Este sistema también puede prevenir la acumulación de orina alrededor del estoma, lo cual puede causar infección.
- Los **cinturones** ayudan a mantener la bolsa en su sitio.

¿Notarán las demás personas que la llevo?

Si la persona adquiere una serie de normas para cuidar el estoma y para utilizar los dispositivos sanitarios necesarios, la urostomía pasa totalmente desapercibida para los demás.

¿Dónde puedo adquirir los productos y dispositivos?

Los dispositivos de urostomía y la mayoría de sus accesorios están financiados por el Seguridad Social en régimen de aportación reducida.

Cuando salga del hospital se le proporcionara la primera receta para la adquisición de su dispositivo. Es importante adjuntar el código nacional que identifica al producto para evitar errores en la dispensación.

El RD 16/2012, de 20 de abril, de medidas urgentes para garantizar la sostenibilidad del Sistema Nacional de Salud y mejorar la calidad y seguridad de sus prestaciones, establece aportaciones económicas con el objetivo de garantizar la continuidad de los tratamientos de carácter crónico, entre los que se incluyen los productos relacionados con las urostomías. Para cualquier duda, por favor consulte a su profesional sanitario.

3

Cuidados del estoma

Higiene y cambio de dispositivo

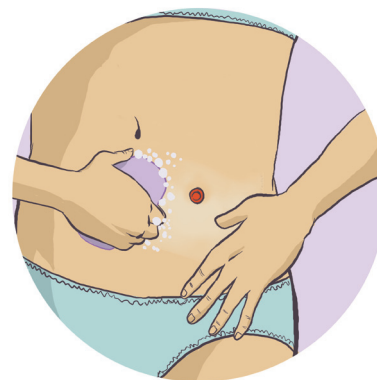
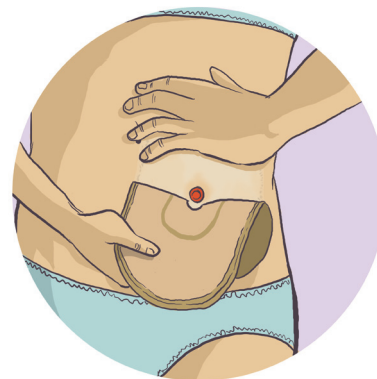
Material necesario

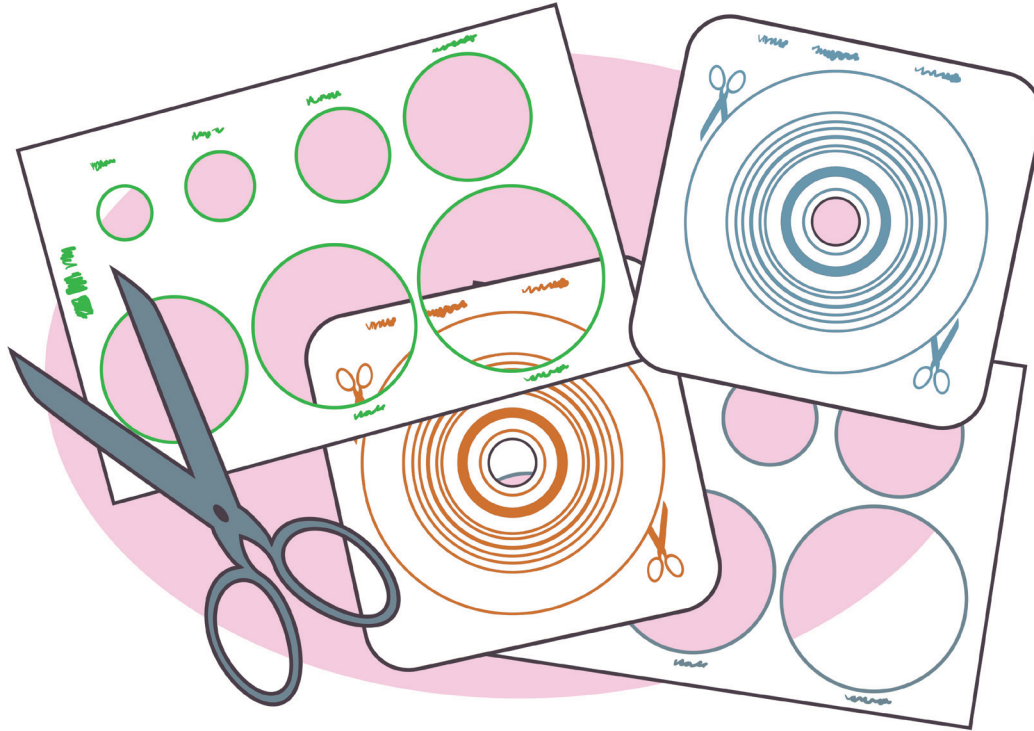
- Pañuelos de papel o toalla suave
- Esponja suave
- Jabón neutro
- Agua templada
- Dispositivos y bolsas de recambio
- Tijeras curvas
- Bolsa para desechar el material sucio

Vivir con una urostomía

Cambio de bolsa

- Lávese las manos antes y después del cambio para prevenir infecciones.
- Despegue el disco de la piel suavemente de arriba abajo, poco a poco sujetando la piel con la otra mano.
- Limpie la piel alrededor del estoma suavemente con agua y jabón neutro, haciendo movimientos circulares.
- Seque la piel perfectamente, dando suaves toques pero sin frotar.
- Recorte el disco a la medida del estoma utilizando las plantillas que vienen en las cajas.
- Adhiera el disco a la piel, empezando de abajo a arriba con masajes circulares para que se pegue mejor, evitando que se formen pliegues y arrugas.
- Los discos se cambiarán cada 3 o 4 días y las bolsas a diario, vaciándolas cada 2 o 3 horas para evitar que el peso tire de los discos. En el caso de que requiera cambios de disco más frecuentes, consulte con su profesional de referencia.





Material para recortar el disco adhesivo

Vivir con una urostomía

¿Cómo evitar problemas en la piel?

- Despegar los adhesivos suavemente.
- No frotar la piel.
- Cortar el vello con tijera, nunca con rasuradora.
- No usar alcohol.
- Evitar que la orina entre en contacto con la piel; para ello la importancia de recortar el disco como “anillo al dedo”.
- Siempre que pueda es aconsejable dejar la piel un ratito al aire para facilitar su oxigenación y secado.

Complicaciones de los estomas	
Dermatitis irritativa	La dermatitis se produce por el contacto de la orina con la piel, dando lugar a una reacción inflamatoria, enrojecimiento y picor. Se deben usar polvos hidrocoloides y pasta barrera.
Estenosis (estrechamiento de la luz del estoma)	Para evitarla, en el caso de la ureteroileostomía tipo Bricker se harán dilataciones introduciendo el dedo meñique en el estoma y haciendo giros rotatorios.
Retracción del estoma	Cuando el estoma se retrae o esconde en la pared del abdomen, se utilizarán dispositivos convexos para colocar la bolsa de ostomía.
Hernia	Se recomienda utilizar una faja para disminuir la presión abdominal.

Vivir con una urostomía

¿Cuándo debemos consultar a profesionales sanitarios?

Debemos consultar al profesional:

- Si la orina se vuelve turbia o hematúrica.
- El color del estoma se vuelve azulado.
- Si nota dolor en la zona del riñón.
- Salida u obstrucción de los catéteres en caso de las nefrostomías y ureterostomías.
- Si presenta fiebre.
- Si ha de cambiar el disco antes de los 3 o 4 días que se recomienda.

UNA PERSONA CON UNA OSTOMÍA ES
UNA PERSONA SANA, CAPACITADA PARA
DESARROLLAR CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA

Recuerde

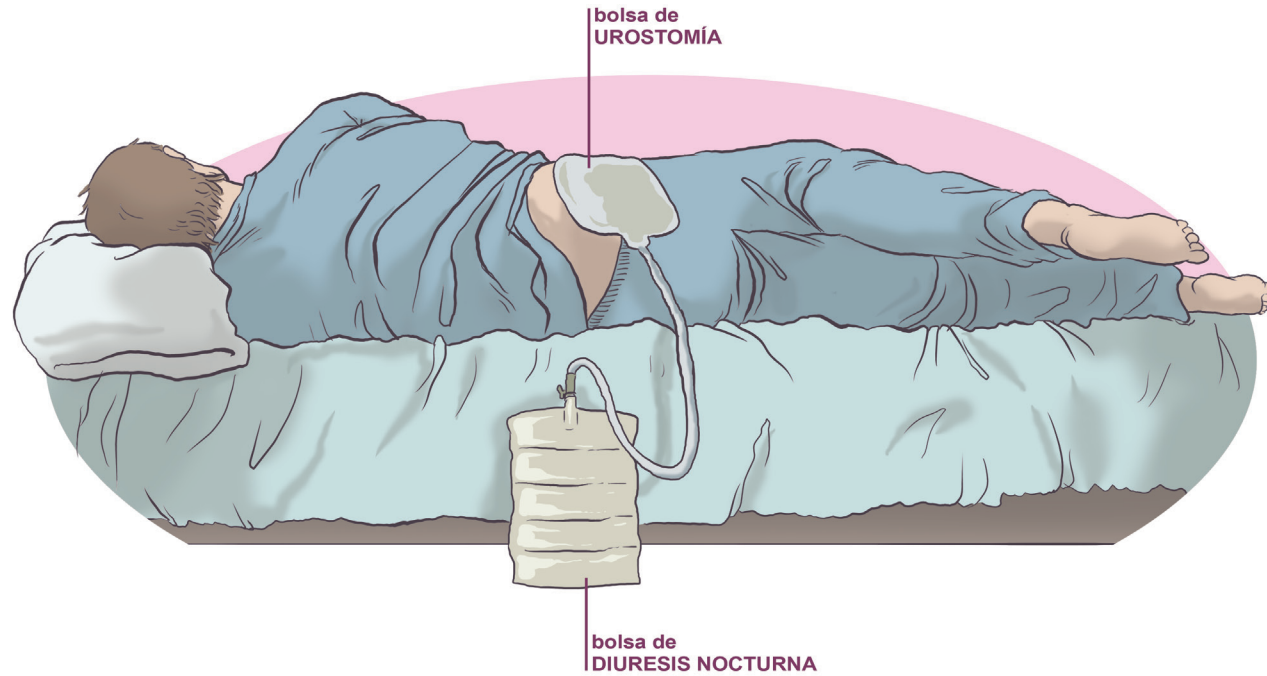
- La orina fluye continuamente al exterior, por lo que la mejor hora del cambio de dispositivo es por la mañana
- Un buen cuidado de la piel es la mejor garantía de seguridad y adherencia
- Se puede duchar con o sin bolsa
- En el caso de la ureteroileostomía tipo Bricker, es normal que fluya moco por el estoma. Límpielo suavemente con un pañuelo de papel.
- Se puede producir un ligero sangrando por el estoma al roce, es normal y cesa en poco tiempo.

Vivir con una urostomía

Recuerde

- Puede conectar las bolsas de urostomías a una bolsa de pierna y por la noche a una bolsa nocturna para facilitar el descanso y mantener un circuito cerrado para evitar infecciones.
- Es aconsejable no usar prendas ajustadas.
- Evite ganar peso.
- Al salir de casa debe llevar siempre material de repuesto.

3 | Cuidados del estoma



Bolsa de urostomía conectada a bolsa de recogida de orina nocturna

4

Alimentación y salud

¿Hay que seguir una dieta especial?

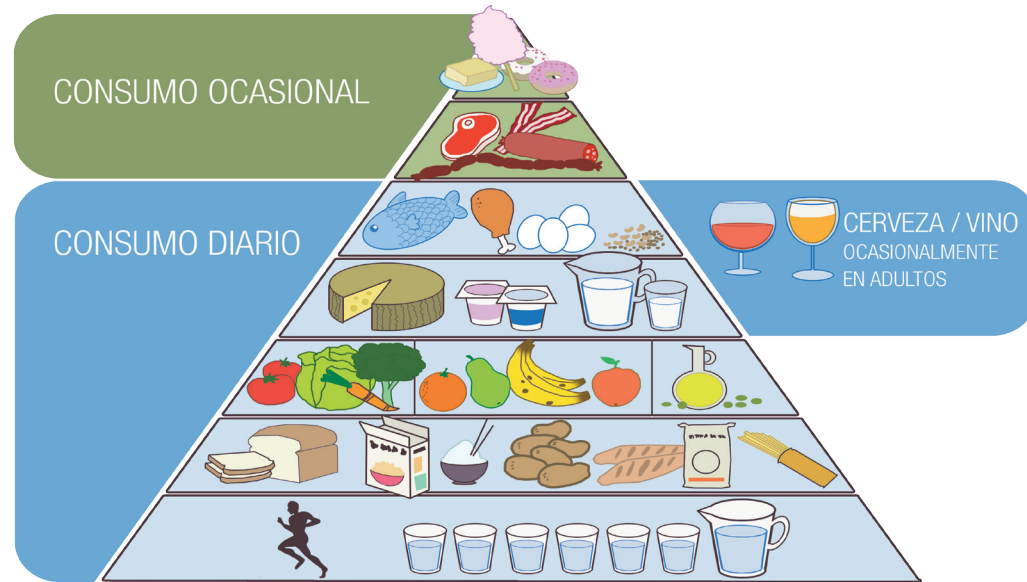
Las personas urostomizadas no tienen por qué modificar su dieta ni requieren comer cosas especiales, salvo que previo a su intervención usted llevara una dieta especial por cualquier otro problema de salud, como diabetes, hipertensión, cardiopatía, etc.

Importante

Es muy importante, como para cualquier otra persona, llevar una dieta saludable equilibrada y variada incluyendo todos los nutrientes necesarios para el equilibrio del organismo. Estos nutrientes se encuentran en los alimentos y por ello debemos incluir todos los productos de la pirámide alimenticia, que además deben ser ricos en fibra para evitar el estreñimiento.

Vivir con una urostomía

El objetivo principal de la dieta en personas urostomizadas es lograr una orina clara y limpia, sin olores y en cantidad suficiente, por ello debe asegurarse la ingesta de líquidos suficientes para prevenir infecciones según los consejos de su urólogo.



Pirámide alimenticia española

¿Qué es la diuresis? ¿Cómo puedo controlarla?

- Cuando hablamos de diuresis, nos referimos a la cantidad de orina eliminada por un periodo de tiempo, puede ser horaria o de 24 horas. Se recomienda beber la cantidad suficiente de líquido para que la diuresis de 24 horas, sea al menos de 2 litros, para ello necesita ingerir entre 2.5-3 litros de líquidos al día, siempre que no exista contraindicación médica.
- Reducir el consumo de sal a 3 gr al día. *Una cucharadita de café contiene 2-3 gramos.*

Debe tener en cuenta que muchos alimentos contienen sal (salazones, conservas enlatadas, ahumados y precocinados).

¿Cómo puedo prevenir la infección de orina?

- No debe de evitar beber agua para orinar menos y ganar en comodidad, ya que con la reducción de líquidos disminuye la eliminación de orina y favorecemos las infecciones urinarias y la formación de cristales o cálculos renales.
- Es importante mantener la orina con un pH ácido, para ello simplemente se recomienda tomar vitamina C (500mg-1gr día)

Vivir con una urostomía

Hábito y tránsito intestinal

Es aconsejable evitar el estreñimiento, para ello la dieta debe de ser rica en fibra. Los alimentos ricos en fibra son: Verduras, legumbres, frutas y cereales.

Control de masa corporal

Masa corporal

Es normal que después de salir del hospital gane algo de peso, pero se deben evitar los cambios excesivos, ya que pueden dificultar la correcta aplicación de los dispositivos.

Procura mantener un peso adecuado.

Recomendaciones generales

- Seguir una dieta sana, equilibrada y variada.
- Comer entre 5-6 comidas al día poca cantidad y evitar las comidas copiosas.
- Llevar un horario de comidas.

- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Beber entre 2-3 litros de líquidos al día. Aunque el agua es el líquido más recomendable, puede sustituirlo por infusiones como manzanilla, té, zumos preferiblemente que sean ricos en vitamina C –naranja, arándanos- y leche desnatada.
- Incorporar el ejercicio en su vida diaria según sus condiciones físicas.
- Procurar mantener su peso ideal a sus condiciones personales.

Características de los alimentos y fármacos

Alimentos recomendados

Alimentos ricos en Vitamina C en forma líquida como los zumos, licuados o sólidos como frutas y verduras. Naranja, kiwis, fresas, piña, arándanos, verdura de hoja verde.

Alimentos como el yogur, cuajada, perejil y mantequilla disminuyen el olor en la orina.

Preferentemente utilizar el aceite de oliva para cocinar.

Vivir con una urostomía



Alimentos ricos en Vitamina C

Alimentos restringidos

Debe saber que hay alimentos que pueden causar olor en la orina como los espárragos, coles de Bruselas, ajos, cebollas, coliflor, alcachofas, embutidos como el chorizo, salchichón y salami y algún pescado azul como la anchoa y los boquerones, por lo que su consumo se aconseja que sea moderado.

Alimentos prohibidos

No existe ningún alimento prohibido salvo restricción médica por una patología previa como diabetes, hipertensión, hiperliemia etc.

En las personas urostomizadas lo más importante es la ingesta de líquidos para evitar infecciones de orina, formación de cristales o cálculos y la obstrucción del estoma por la producción de moco.

Fármacos y características de la orina

Debe de tener en cuenta que ciertos fármacos pueden producir cambios en la orina:

En el **color**, como el hierro, rifampicina y ciertas vitaminas; en el **olor**, como ciertos antibióticos y vitaminas y en la **formación de cristales**, como las sulfamidas, indinavir y otros. Para evitar la formación de cristales en la orina, basta con beber más líquido y suspender o sustituir el fármaco, tras consultar a su médico.

5

Mi vida diaria con una urostomía

5 | Mi vida diaria con una urostomía

Casi todas las personas que viven con una urostomía tienen fundamentalmente dos preocupaciones: creer que puede fallar el dispositivo y tener la sensación de mojarse y de mal olor. Existen soluciones para ambas preocupaciones.

Los dispositivos recolectores que existen hoy día son de muy alta calidad. Además, para sentirnos más seguros, podemos probar con los distintos dispositivos en casa, imitando posibles accidentes.

Una vez superada la enfermedad es importante que la persona asuma que ya no está enferma aunque deba convivir con una urostomía.

Después de la operación es importante que empecemos a dar pequeños paseos. Cuando nos recuperemos, tenemos que incorporarnos progresivamente a las actividades que realizábamos antes de la intervención, en cuanto nos acostumbremos a esta nueva situación, todo volverá a ser como antes. Nuestra familia, las relaciones sociales, los paseos, las actividades de ocio, el trabajo, pueden ayudarnos a no centrar nuestra vida exclusivamente en el estoma y la bolsa.

Vivir con una urostomía

Adaptación a la nueva imagen corporal

Cuando la operación en lugar de una cicatriz, tiene como consecuencia un orificio, es decir, la urostomía, se produce un gran impacto y una ruptura del esquema corporal.

Tenemos que aprender a reconocer nuestra nueva imagen. El objetivo es integrar la urostomía a la imagen que tienes de tu propio cuerpo.

Para conseguir una buena aceptación de la nueva imagen es aconsejable:

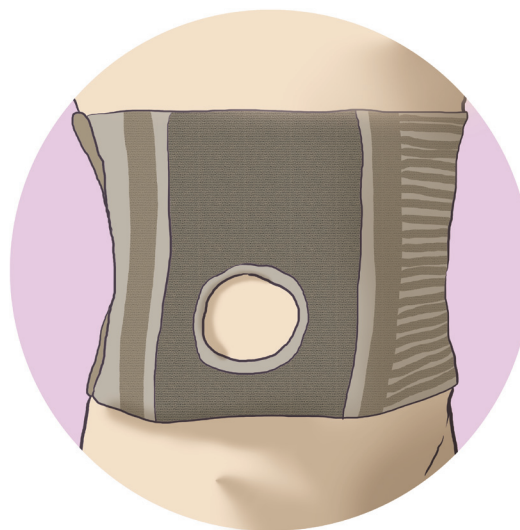
- Comenzar a mirar la zona afectada de forma indirecta, por ejemplo: mientras estás tumbado o sentado, mientras realizas diversas actividades (p. ej. duchándote, cuando te realizas las curas, cuando te vistes). También ayuda la imaginación, dibujos, observación de fotos o de otras personas.
- Acostumbrarte a tocar la zona y a las nuevas sensaciones que puedes experimentar al mover el cuerpo.
- Dedicar tiempo a contemplar todo el cuerpo con tranquilidad y descubrir aquellos aspectos que no han cambiado y potenciar los que te gusten.
- Comenzar la exposición ante las demás personas y en distintas situaciones. En un principio comenzar la exposición con las personas más allegadas.
- De forma gradual ir enfrentándote a distintas situaciones sociales.

Comunicación con familiares y amigos

Es recomendable que hablemos de la operación con naturalidad, al fin y al cabo la intervención que nos han hecho, en muchos casos, salva la vida, por lo que no hay que avergonzarse de ello.

No es necesario comentarlo con todo el mundo, pero sí es necesario hacerlo con las personas más cercanas. Además, compartir lo que nos pasa puede ser positivo tanto para nosotros mismos como para los demás, ya que podrán apoyarnos y entender mejor nuestra situación.

Si hay niños/as pequeños/as en la familia, algún día se percatan de la existencia del dispositivo. Lo más recomendable es no darle importancia, aclarándoles que es algo necesario para la salud, que no duele, pero que hay que cuidar evitando golpes y tirones.



Faja para personas con ostomía

Vivir con una urostomía

¿Qué ropa puedo utilizar?

Las características de los dispositivos que existen hoy día permiten seguir vistiendo como nos gusta. No es necesario modificar la forma de vestir, la única precaución que deberemos tener en cuenta es elegir ropa que no comprima el estoma.

Además, hay dispositivos de muchos tamaños por lo que siempre pueden adaptarse a la ropa más adecuada para las distintas actividades (deportes, baño, etc.). Podemos seguir llevando la ropa interior habitual y si utilizamos fajas, mejor ponerse alguna más desgastada y que nos apriete menos.

¿Puedo seguir trabajando?

El hecho de tener un estoma no es incompatible con la incorporación al trabajo. Es más, es probable, que el hecho de trabajar te ayude a normalizar tu vida, a distraerte y a mantenerte activo.

Es posible que el cansancio y la debilidad tras los tratamientos te obliguen a permanecer en casa unos meses para recuperarte físicamente. Por ello, será importante incorporarse a trabajar poco a poco, reduciendo la jornada al principio para ir adquiriendo confianza y evitar agotarse.

Solamente si el trabajo requiere un esfuerzo con la musculatura abdominal, por ejemplo levantar o mover pesos, puede que tengas que plantearte cambiar a un trabajo más tranquilo. Ante cualquier duda consúltalo con un profesional sanitario.

Viajes y vacaciones

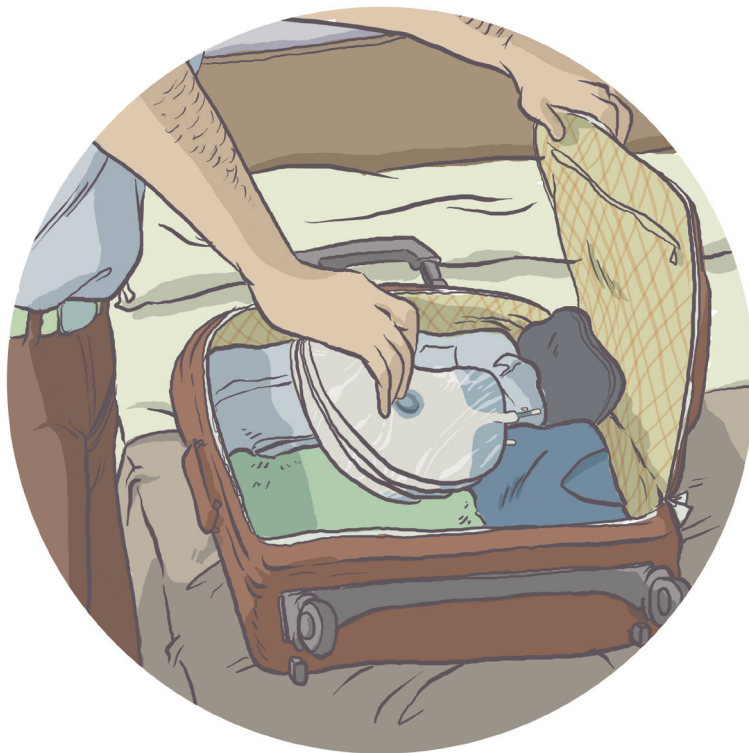
Cuando te dispongas a realizar un viaje es conveniente que tengas en cuenta algunas recomendaciones:

- Llevar siempre contigo al menos una bolsa para poder cambiarse en caso de necesidad.
- En el caso de viajar en avión no facturar las bolsas de urostomía, llevarlas en el equipaje de mano.
- En caso de viajar en coche, si el cinturón comprime el estoma, se puede utilizar un adaptador igual que el que utilizan las embarazadas.

Vivir con una urostomía

- Existe la posibilidad de llevar un bolsa colectora de orina para viajes largos.
- No dejar los dispositivos de urostomía dentro de un coche donde haga mucho calor.
- Si vamos a dormir fuera de casa, podemos llevarnos un protector de colchón.

Cuando vayas a estar bastante tiempo fuera de tu domicilio habitual, es conveniente ponerse en contacto con una farmacia del lugar y encargar las bolsas que utilizas habitualmente.



Hombre haciendo la maleta e incluyendo bolsas.

Ejercicio y deporte

En general, después de la cirugía es recomendable, en cuanto podamos y nos lo aconsejen, empezar a caminar y dar pequeños paseos. No hay que olvidar que estar activos mejora la percepción de nuestra salud.

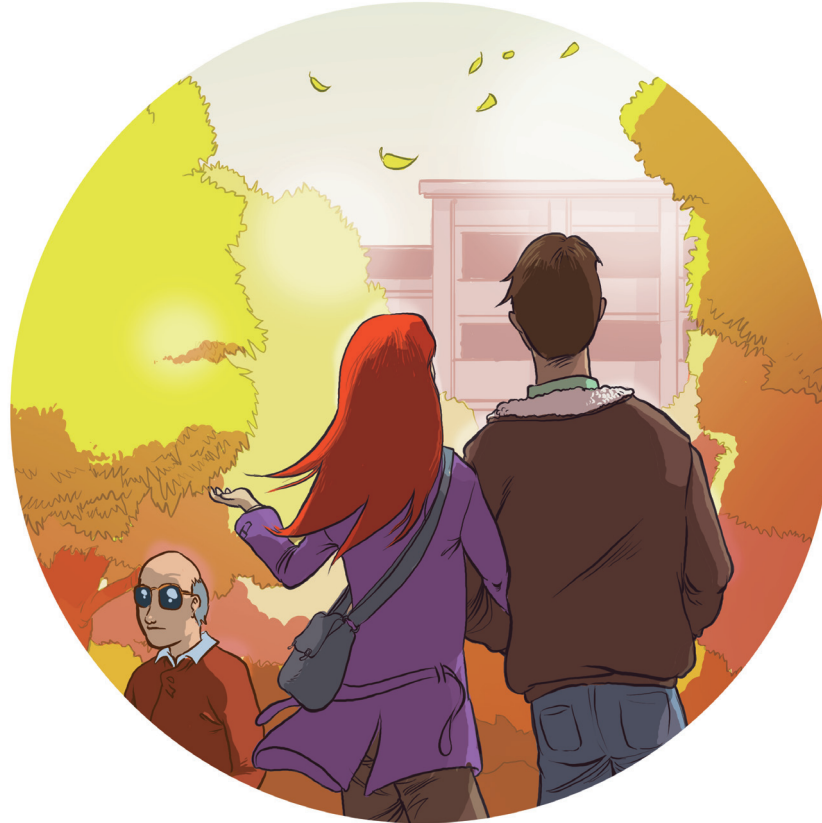
Sepa que el deporte ha pasado a ser una actividad complementaria para cualquier persona por lo que desde el primer momento después de la intervención puede realizar ejercicio físico o practicar su deporte favorito.

La práctica del deporte no está contraindicada por ser una persona urostomizada, se debe comenzar de forma progresiva y condicionada a su estado de salud. La realización de una actividad física contribuye a aumentar su bienestar físico y le ayudara también en la aceptación de su nueva forma de vida.

No hay deportes mejores que otros, su práctica dependerá de su estado de salud y sus gustos personales. No hay ningún inconveniente en practicar los deportes más habituales como son los paseos, bicicleta, natación, esquí, golf, etc.

La única excepción en cuanto a ejercicio suelen ser los deportes de contacto, muy bruscos o el levantamiento de pesas.

Vivir con una urostomía



Tendremos en cuenta:

- Antes de iniciar cualquier deporte, comprobar que el dispositivo esté bien adherido a la piel y que esté vacío.
- Puede usar anillos microporosos para favorecer la sujeción del dispositivo a la piel, sin embargo tengan en cuenta que los dispositivos actualmente disponibles van a mantenerse muy bien adheridos y no se despegan con la acción del sudor .
- Si practica deportes que puedan provocar lesiones en el estoma o supongan un esfuerzo abdominal es aconsejable el uso de una faja para disminuir el riesgo de lesión del estoma y proporcionar sujeción de la musculatura abdominal.
- Ciertos deportes como el boxeo o deportes violentos deberá evitarlos así como si tiene hernias abdominales o eventraciones.
- Si practica natación tanto en piscina como en el mar se realizará con el dispositivo puesto y la bolsa vacía, puede utilizar bolsas de menor tamaño como las midi o mini.

Vivir con una urostomía

¡¡TENGA EN CUENTA QUE EL EJERCICIO
Y EL DEPORTE ES SALUD!!

Baños en el mar y en la piscina

Los dispositivos de ostomía actuales son fáciles de disimular bajo el bañador y además son resistentes al cloro y al agua salada. Cuando nos bañemos deberemos llevar el dispositivo puesto y el filtro tapado con las pegatinas diseñadas para tal fin. Si queremos adquirir más confianza es recomendable sumergirnos en la bañera y probar así como funciona el adhesivo. Los dispositivos mini o midi y opacos resultan más discretos para ir a la playa o a la piscina, es necesario cambiarlos en cortos periodos de tiempo, 1-2 horas.

Los hombres encontrarán bañadores con los que no se notan los dispositivos.

Las mujeres podrán usar bañadores y bikinis siempre que la braguita sea suficientemente alta para tapar la bolsa.

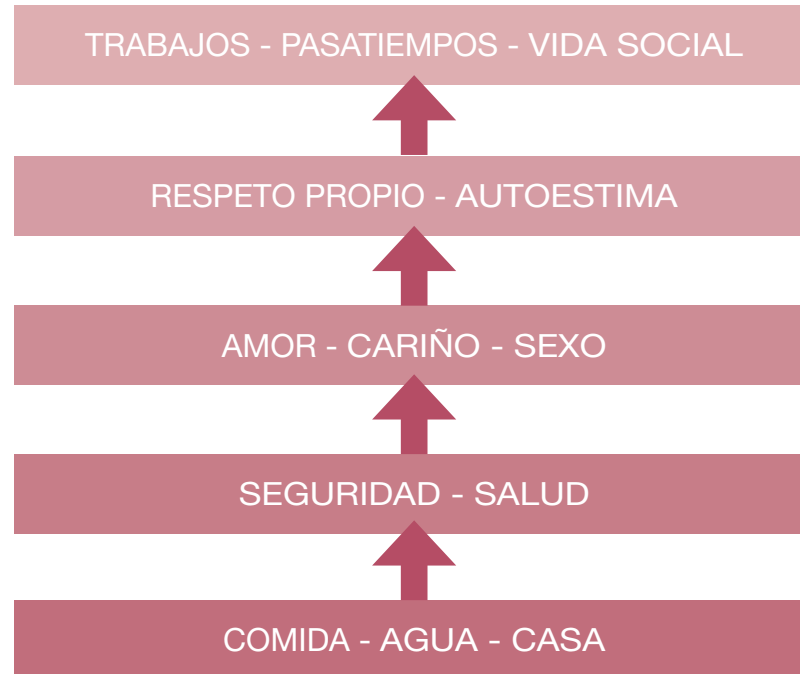


6

Relaciones de pareja y sexualidad

Sexualidad

Durante toda la vida estamos subiendo y bajando la escalera de las necesidades de la vida personal.



Vivir con una urostomía

Cuando estás sano, el sexo puede tener una cierta importancia; sin embargo, puede no ser tan importante cuando una enfermedad o un tratamiento afectan a la calidad de vida.

Una urostomía es necesaria en la resolución de diferentes patologías del aparato urinario, que cuando se realiza afecta a la integridad corporal y repercute en la calidad de vida.

Las relaciones sexuales pueden verse afectadas de diversas formas y por diferentes causas:

- La enfermedad y/o la intervención quirúrgica pueden dejarnos débiles temporalmente o con un deseo sexual disminuido.
- Los cambios producidos en nuestro cuerpo pueden afectar la imagen que tenemos de nosotros o la que tiene nuestra pareja y por tanto afectar a la respuesta sexual. Es importante hablar con nuestra pareja para conocer sus inquietudes y preocupaciones.
- No centrar el placer solo en la penetración, explorar otras opciones, caricias, besos, juegos sexuales, accesorios eróticos, ropas sugerentes., pero no es recomendable utilizar la urostomía para practicar sexo.

6 | Relaciones de pareja y sexualidad

- La primera vez que intentes practicar sexo puede que la relación no resulte bien; esto puede ser debido a múltiples causas: preocupación por el estoma (posibles pérdidas de orina, mal olor), miedo al rechazo de la pareja (mala imagen), por los medicamentos que estas tomando o por la misma cirugía.
- La cirugía que se lleva a cabo en la pelvis y que requiere amputación de ciertos órganos puede generar problemas sexuales diferentes en hombres y mujeres:

Complicaciones sexuales	
Hombres	Disfunción eréctil por lesión de nervios y vasos que regulan la erección.
	Alteración del orgasmo: disminución del mismo y/o orgasmo seco.
	Infertilidad.
Mujeres	Relaciones sexuales dolorosas a la penetración.
	Sequedad vaginal.
	Infertilidad.

Vivir con una urostomía

Recomendaciones para una mejor relación sexual

- Vaciar la bolsa antes de iniciar una relación sexual.
- Asegúrate de que está bien cerrada, incluso puedes poner cintas adhesivas para reforzar la fijación.
- Evita alimentos que puedan dar fuerte olor a la orina, (espárragos).
- Utiliza una cubierta de bolsa o una bolsa Minicap.
- La posición de acostados de lado es mejor del lado de la urostomía, así no estará la bolsa entre ambos.

Recomendaciones sexuales

Hombres

En la posición “hombre arriba” inclínate hacia el lado de la bolsa.

Utiliza una faja para prevenir el movimiento de la bolsa.

6 | Relaciones de pareja y sexualidad

Recomendaciones sexuales	
Mujeres	Utiliza lubricantes, cremas hormonales o supositorios vaginales. En la posición de “mujer arriba”, coloca la bolsa bajo un cinturón o utiliza una cubierta de tela.

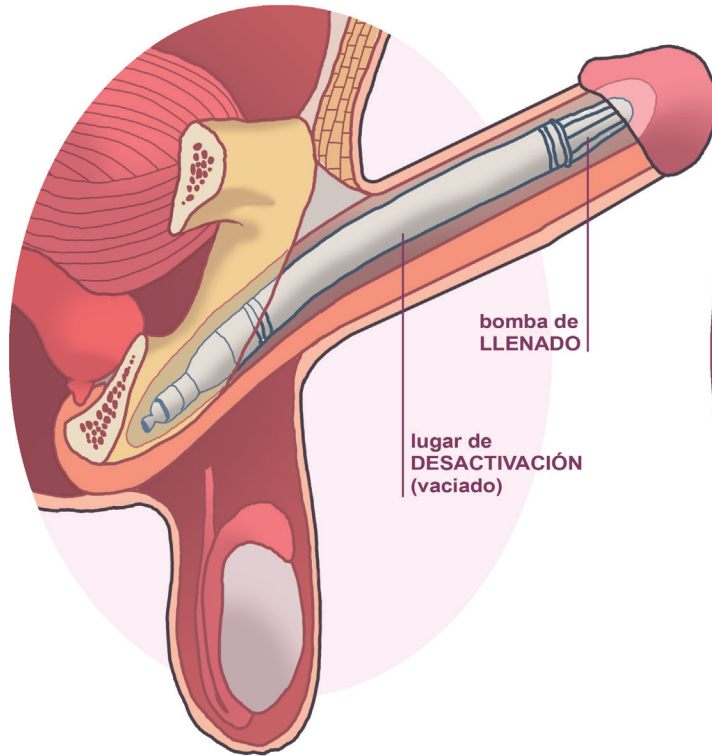
Los problemas sexuales que duran varias semanas o meses, no deben ser ignorados.

Hoy existen muchas opciones médicas y quirúrgicas para solucionar y/o minimizar el problema, desde las sustancias vasoactivas pasando por cremas, sistemas de vacío, inyecciones.

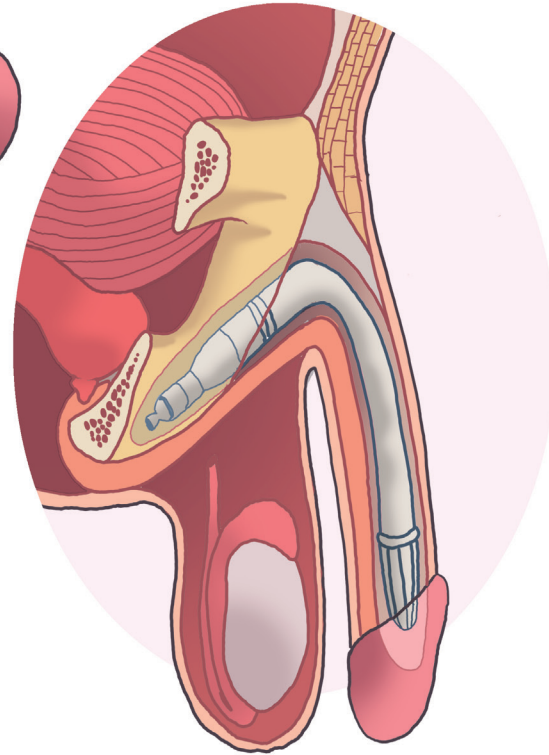
Y finalmente la colocación de prótesis.

En cualquier caso debe consultar con su médico para que le aconseje la mejor opción terapéutica.

Vivir con una urostomía



CILÍNDRO EN ESTADO ERECTO



CILÍNDRO EN ESTADO FLÁCIDO

Embarazo y contracepción

Para una mujer joven, la urostomía por sí sola no es razón suficiente para evitar el embarazo; el riesgo durante el parto no parece ser mayor que el de otras mujeres.

El aumento de volumen abdominal por el crecimiento del bebé puede hacer que se produzcan cambios en la urostomía que dificulten los cuidados cotidianos y puede hacer que precise ayuda para realizarlos; además puede alterarse el estoma, aumentar o disminuir y por tanto tener que cambiar el tamaño de los dispositivos.

Las cateterizaciones pueden ser más difíciles durante el parto y los cambios de bolsas más frecuentes pero lo habitual es que se normalice después del parto.

Con respecto a la contracepción hay que tener en cuenta que pueden existir problemas de mala absorción intestinal de los anticonceptivos orales, por lo que se recomienda contactar con su Ginecólogo/a para que le aconseje el método más adecuado a utilizar.

7

Bibliografia

- **Guía práctica de Autocuidados: Urostomía.** Hospital Universitario Ramón y Cajal. Dirección de Enfermería, 2005
- **Cuidados Osto-Med: Productos para ostomía, ileostomía y urostomía.** www.ostomed.com.mx/cuidados.html
- **Guía rápida de Urostomías.** Fundación te cuidamos, 2008. www.tecuidamos.org/pdf/Guia-rapida-URO.pdf
- **Manual de enfermería urológica.** Ernesto Fernández del Busto, Javier Martínez de Iturrate Arín. Editorial, Universidad de Valladolid, 2000
- **Manual de cuidados en ostomías.** M^a del Carmen Vázquez García, Teresa Poca Prats. Ediciones DAE (grupo paradigma), 2009. www.enfermeria21.com
- **Estomas: valoración, tratamiento y seguimiento.** Joan Martí Ragué, Monserrat Tegido Valenti. Ediciones Doma SA. 1999
- **Vivir con una ostomía.** Manuela López Doblas, María Cruz Piqueras, Amelia Martín Barato. Escuela Andaluza de Salud Pública, 2010.

Notas

Notas

ESCUELA DE PACIENTES



“Gracias a todas las personas que han colaborado desinteresadamente en la realización de este material. Con sus experiencias, información y conocimiento nos han ayudado a elaborar este documento que trata de mejorar la calidad de vida de las personas”.