



UROSTOMÍAS

Cuidados y Recomendaciones

1. ACCESORIOS NECESARIOS PARA LA HIGIENE:

- Jabón líquido neutro
- Esponja suave
- Toalla o caja de pañuelos desechables

2. COMO RETIRAR EL DISPOSITIVO:

- Despegue el adhesivo desde arriba hacia abajo
- Siempre protegiendo la piel circundante al estoma: NO LO ARRANQUE, DESPEGUE CON SUAVIDAD.

3. HIGIENE DEL ESTOMA Y PIEL PERIESTOMAL:

- Use agua tibia con una mínima cantidad de jabón neutro, para lavar la piel periestomal. Lave la zona sin friccionar. Aclare la piel con una dilución de agua y vinagre en proporción de 2 partes de agua y 1 de vinagre, una vez por semana, para evitar la formación de cristales urinarios. Seque bien sin friccionar, a toquecitos con toalla o pañuelo de papel suave.
- No aplique jabón al estoma, sólo agua.
- Evite usar aceites y cremas de baño que dificulten la adherencia del dispositivo y dañan la piel periestomal.
- Es conveniente dejar la piel al aire unos minutos, permite la oxigenación de la piel que cubre el adhesivo.
- Puede que observe una pequeña cantidad de sangre al limpiar el estoma, es normal, si es muy frecuente consulte al urólogo.
- Puede ducharse con bolsa o sin ella, es conveniente probar ambas posibilidades y hacerlo de la manera que le resulte más cómodo.
- Según el tipo de intervención quirúrgica que le hayan realizado, puede apreciar la presencia de mucosidad en la orina, es normal.

4. COMO CENTRAR EL DISPOSITIVO

- Sitúese delante del espejo.
- Aplique el borde inferior del diámetro de la bolsa al estoma.

5. CARACTERÍSTICAS DE LOS DISPOSITIVOS

- Es conveniente el uso de un sistema de dos piezas.
- Use bolsa de orina de 2 l. para conectar por la noche.
- Todas las bolsas de urostomía llevan una válvula de antirreflujo que evita el retorno de la orina al estoma y así, las infecciones.



6. DIETA

- Puede comer de todo, excepto si Vd. tiene una dieta especial.
- Se recomienda tomar frutas y zumos ricos en vitamina C.

7. RECOMENDACIONES:

- Tenga anotado el número y diámetro de su dispositivo.
- Cambie la bolsa cada 24 horas, por higiene.
- El adhesivo puede permanecer entre 3 ó 4 días como máximo sin cambiar. Cámbielo antes cuando exista un mínimo signo de filtrado de orina.
- No debe rasurar el vello de la zona donde va a pegarse la bolsa. Si le crea problemas, puede recortarlo cuidadosamente con una tijera, nunca con rasuradora de cuchilla.
- Las bolsas deben almacenarse en lugares frescos y secos. En ningún caso, deben estar cerca de fuentes de calor (radiadores, etc...), ni expuestos directamente a la luz del sol, así como tampoco a temperaturas elevadas.
- Si los cuidados se realizan correctamente, evitará problemas en la piel periestomal. Si a pesar de ello aparecieran, consulte a su especialista. Vigile el color del estoma, debe tener un color sonrosado. Debe saber que su estoma puede cambiar de tamaño un tiempo después de la intervención.
- Lleve siempre consigo un dispositivo y lo necesario para poder realizar la higiene cuando salga de su casa.
- Evite las prendas ajustadas así como los cinturones encima del estoma. Si es preciso, utilice tirantes.
- Paulatinamente, puede ir haciendo las mismas actividades que realizaba antes de la intervención, el estoma no se lo impide.
- Podrá hacer deportes salvo aquellos que puedan dañar el estoma (kárate, boxeo...)
- Evite el sobrepeso, así como realizar esfuerzos abdominales.

Teléfonos de contacto de 8 a 15 h:

U. Urología: Sede Santiago: 945 00 76 97
Sede Txagorritxu: 945 00 70 23

Revisado: marzo 2018

H.I.-UROLOGÍA-09

Si desea más información no dude en preguntar a los profesionales que le atienden