



Servicio de Cirugía General y Digestiva

Área de Cirugía Colo-Rectal y Proctología

Colostomía

**Dr. Emilio Vicente López
Dra. Yolanda Quijano Collazo**

**Dr. Hipólito Durán Giménez-Rico
Dr. Eduardo Díaz Reques
Dra. Isabel Fabra Cabrera
Dr. Ramón Puga Bermúdez
Dr. Benedetto Ielpo**



Hospital Madrid-Norte-Sanchinarro

Docencia

COLOSTOMIA

¿Es usted portador de una Colostomía o va a serlo?

Si esto es así, posiblemente pensará que su vida no va a ser igual. Es cierto, tendrá que aprender a controlar su estoma, una vez que lo haya conseguido, usted comprobará que podrá llevar a cabo todo lo que hacía antes de la cirugía, como: comer fuera, practicar deportes, viajar...

¿Qué es una colostomía?

Cuando, como resultado de una cirugía, es preciso extirpar parte del intestino grueso, quedando sin conexión con el ano y requiriendo una nueva vía de descarga de contenido intestinal; esto se consigue, realizando una pequeña abertura en su abdomen llamada colostomía.

Adaptarse a los cambios en su cuerpo.

Una **colostomía**, significa un cambio en el funcionamiento de su cuerpo, es normal que se sienta ansioso o depresivo en un principio; dése tiempo para asumirlo. Una vez esto ocurra, sentirá que es parte de su vida diaria, como lavarse los dientes, afeitarse...y le será gratificante estar capacitado para comer una dieta normal y mantener una vida activa de nuevo.

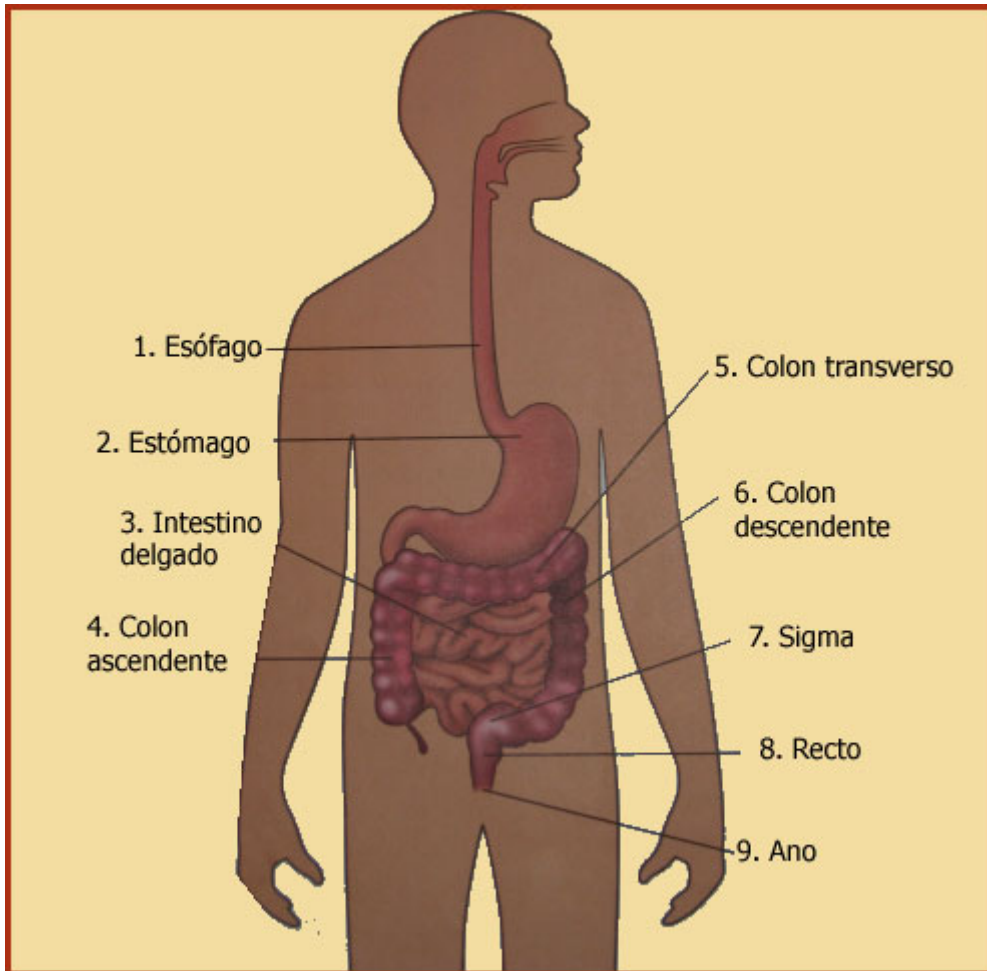
La ayuda de su equipo médico.

Usted juega el principal papel en su recuperación, pero no está solo, piense que su equipo médico está para ayudar a resolver todas las dudas que surjan ante esta nueva situación. Sus componentes le explicarán el funcionamiento de su **estoma**, le ayudarán a controlarlo y a asumir los cambios en su cuerpo.

COMPRENDIENDO SU COLOSTOMÍA:

El colon o intestino grueso, finaliza la digestión que comenzó en el intestino delgado, formando el bolo fecal por solidificación del contenido intestinal, tras la absorción de agua. Cuando es preciso extirpar el colon, o desconectar éste del ano, se exterioriza la última porción de colon restante a través de la pared abdominal; a esto se le denomina colostomía.

El aparato digestivo



Partes del dibujo:

1. Esófago: Lleva el bolo alimenticio hasta el estómago.
2. Estómago: Tritura el alimento convirtiéndolo en una mezcla líquida.
3. Intestino delgado: Se encarga de la absorción de los nutrientes, siendo su contenido líquido.
4. Colon ascendente: Primera porción del colon, absorbe agua y minerales procedentes de las heces.
5. Colon transverso: Absorbe agua y sales dando una consistencia pastosa a las heces.
6. Colon descendente: Absorbe el agua restante dando una consistencia sólida a las heces.
7. Sigma: Acumula las heces y las empuja hasta el recto
8. Recto: Acumula las heces hasta el momento de la defecación.
9. Ano: Esfínter que se abre o se cierra, para controlar voluntariamente la salida de heces y gases.

El aparato digestivo comienza en la boca y termina en el ano. El colon es un tubo de aproximadamente 1,5 metros de longitud; es la última porción del aparato digestivo. Sus funciones son:

1. Absorber agua y electrolitos, finalización de la digestión por medio de enzimas producidas en la flora bacteriana y formar las heces.
2. El colon está recubierto de moco en su interior, que ayudado de los músculos que forman su pared, empujan las heces hasta el recto antes de ser eliminadas.

Tipos de colostomía:

El tipo de colostomía depende de la porción del colon en la que esté situada, las más comunes son:

1. Colostomía ascendente: Se exterioriza la primera porción del colon, situada en la zona derecha del abdomen; las deposiciones serán líquidas o semilíquidas.
2. Colostomía transversa: Situada un poco por encima y a un lado del ombligo; su contenido será pastoso y en ocasiones líquido.
3. Colostomía descendente o sigmoide: Situada en la zona izquierda del abdomen; su contenido será sólido y formado.

¿Cómo controlará sus deposiciones?

Los dispositivos para **ostomía** sirven para la recogida de las heces que se expulsan por el estoma, existen muchos dispositivos en el mercado, aunque no todos se adaptarán a sus necesidades. De una buena elección dependerá en gran medida que pueda volver a tener una vida como la de antes. Es fundamental que el dispositivo elegido selle perfectamente su estoma para evitar posibles complicaciones como: fugas, irritación cutánea...

¿Qué debe tener en cuenta?

Tendrá que tener en cuenta el tamaño y forma de su estoma, la consistencia de sus heces, las cantidad veces que necesita cambiar su dispositivo, la forma de su abdomen (si se encuentra en un pliegue o prominencia ósea) y su habilidad y destreza para manejar el dispositivo. A parte de los dispositivos existen multitud de accesorios para proporcionar una mayor durabilidad y confort a los dispositivos.

Cuidados del estoma

Material necesario para la higiene:

- Esponja suave (específica para el estoma)
- Jabón neutro
- Pañuelos o toalla (específica para el estoma)
- Bolsa de plástico para el desecho del dispositivo usado

La higiene se puede realizar en cualquier momento del día, incluso se puede hacer coincidir con la ducha diaria para una mayor comodidad. Se lavará con la esponja suave y el jabón neutro con movimientos circulares y se secará con la toalla dando toques, sin frotar bruscamente; dejando lista la piel para la colocación de un nuevo dispositivo.

La dieta

Las personas ostomizadas, no tienen que modificar su dieta habitual, deben seguir algunas recomendaciones saludables:

Comer una dieta variada y rica en todos los nutrientes.
Deberá evitar comidas copiosas que puedan hacer aumentar su peso.
Comer despacio masticando bien los alimentos.

¿Qué hacer si tiene Ud. Diarrea?

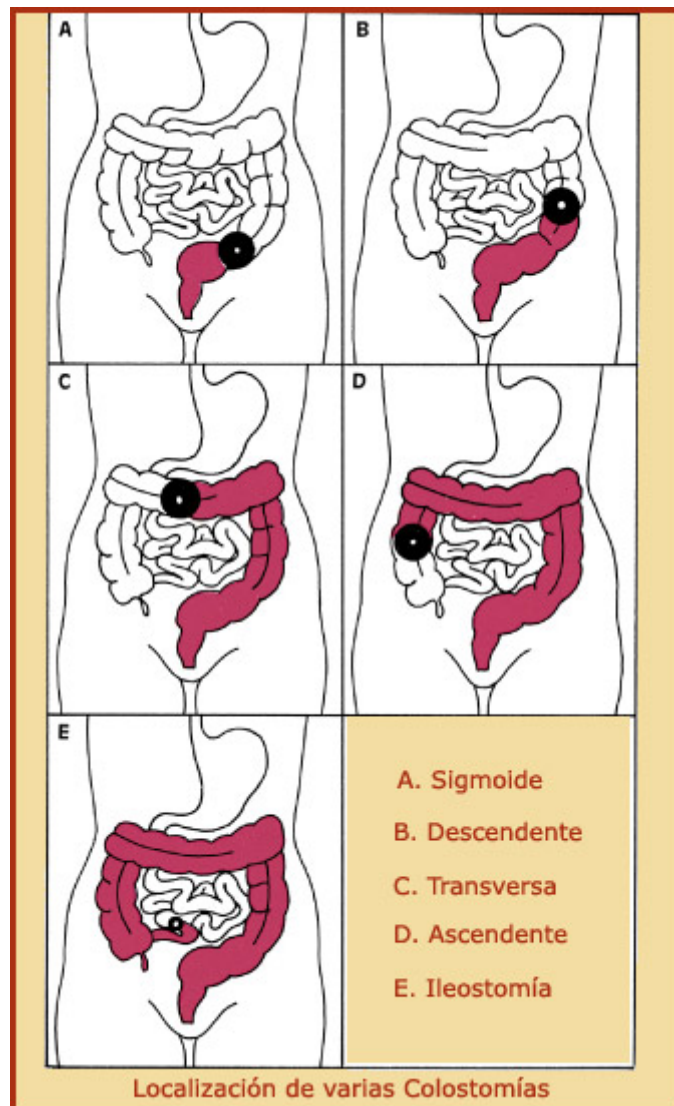
Deberá tomar una dieta astringente con alimentos como: zanahoria, pollo, zumo de limón, patata, arroz, pasta, pan blanco...
Tomará abundantes líquidos, lo cual ayudará a reponer fluidos y prevenir la deshidratación
No tomará alimentos ricos en fibra, como son las verduras y los cereales.
No tomará ningún fármaco sin consultar al especialista.

¿Qué hacer si tiene Ud estreñimiento?

Deberá tomar una dieta rica en fibra, con alimentos como: frutas, verduras, pan integral, ciruelas, kiwis, pasas...
Beberá abundantes líquidos; agua, zumos, caldos...
Deberá dar paseos para favorecer el tránsito intestinal.
No tomará fármacos laxantes sin consultar al especialista.

¿Qué hacer si tiene Ud. Gases o malos olores?

Tener gases en exceso puede resultar muy molesto para una persona ostomizada ya que no tiene control sobre su expulsión. Los alimentos que debe comer con moderación son: brócoli, coliflor, nabos, guisantes, cebolla, cerveza, judías...





Teléfono Hospital: +34 91 756 78 00.

**Teléfono Consultas externas:
+34. 91 756 79 00 / 902 10 74 71.**

**Teléfono Consultas Cirugía General:
+34 91 756 79 00. Ext: 4136.**

Fax: +34 91 750 04 55

<http://www.cirugiasanchinarro.es>

[email: cirugiasanchinarro@hospitaldemadrid.com](mailto:cirugiasanchinarro@hospitaldemadrid.com)