

Presentación

La Asociación de Ostomizados de Cartagena inicia su andadura el pasado 18 de Septiembre de 2017 reuniendo a un grupo de personas relacionadas de una forma u otra con la Ostomía de Cartagena y Comarca con una sola idea: poder ser de utilidad para las personas que vayan a ser portadores de una Ostomía y se encuentren en el difícil momento de iniciar ésta nueva forma de vida, o que ya lo sean y necesiten ayuda material o personal.

De ésta forma, y gracias a la iniciativa de un grupo pacientes ostomizados, familiares de éstos y al inestimable apoyo de los profesionales pertinentes del Hospital Santa Lucía, el 15 de Enero de 2018 arrancamos con mucha ilusión constituyéndose la Junta Directiva y reuniendo las demandas y propuestas del colectivo en un montón de proyectos a realizar los cuales esperamos poder ver materializarse poco a poco.

¿ Qué es una ostomía ?

La ostomía es una exteriorización del intestino en la pared del abdomen realizada con el objetivo de poder evacuar las heces debido a un problema médico que impida eliminarlas por el ano y **NO SON SINÓNIMO DE CÁNCER**. Las principales son la **colostomía** y la **ileostomía** dependiendo de en qué porción está ubicada, colon o el intestino delgado aunque también podemos hablar de **urostomía** cuando la intervención se hace evitando o quitando la vejiga urinaria debido a un funcionamiento anómalo de ésta.

¿ En qué pacientes se realiza una ostomía digestiva ?

Enfermedades como el cáncer de colon, de recto, diverticulitis o traumatismos graves, etc. pueden requerir la creación de una salida de heces artificial a través de **estomas** digestivos, que suelen ser temporales, y en las que se reconstruye el intestino en una segunda cirugía. Hay casos en los que las ostomías han de ser definitivas debido a la imposibilidad de resolver las situaciones anteriormente descritas.

¿ Qué son las bolsas de ostomía ?

Al estoma se fija una bolsa para recolectar los gases y las heces. Existen varios tipos de bolsas recolectoras que se utilizan dependiendo del tipo de estoma y de acuerdo a la necesidad. Hay bolsas abiertas, cerradas, de una o de dos piezas, de diferentes tamaños y marcas comerciales.

¿ Los pacientes ostomizados deben hacer una dieta especial ?

Después de la cirugía, en la que se realiza la ostomía, se pasará por diferentes etapas. Desde la ingestión de líquidos, se irá progresando en la dieta hasta llegar a una situación de normalidad dentro de las posibilidades de cada paciente.

En todo caso se debe comer sano y equilibrado observando el comportamiento del estoma ante la ingestión de diferentes comidas y bebidas incluso se debe ir volviendo a hacer la misma

forma de vida social que anteriormente fijándose pequeños objetivos e ir aumentándolos progresivamente.

¿ Son necesarios cuidados especiales ?

Básicamente hay que mantener en buenas condiciones de higiene e hidratación la zona del estoma para asegurar una buena adherencia de los dispositivos. Es conveniente dejarse guiar por los Estoma terapeutas y probar los distintos dispositivos existentes en el mercado hasta encontrar los que nos sean más cómodos y mejor se adapten a nuestra forma de vida

Es necesario cuidar la zona del estoma evitando las colisiones bruscas en la zona del estoma, cargar con pesos excesivos para evitar la protusión o herniado del estoma, etc.

El estoma NO es una herida y no se debe tratar como tal ni debe ser un impedimento.

El ejercicio es bueno para todos. Nadar y caminar son dos excelentes formas de hacer ejercicio de bajo impacto para mantenerse activos y aumentar los niveles de energía aunque hay que recordar que se debe hacer de manera gradual.

Se puede mantener la misma forma de vestir ya que los dispositivos de ostomía son suficientemente discretos y mantienen buena adherencia a la piel por tanto, se puede seguir nadando en la playa o piscina sin temor alguno.

En caso de volver a su vida laboral (dependiendo de su tipo de trabajo), hágalo aumentando las horas de trabajo gradualmente ya que tal vez se sienta cansado en el inicio y sea necesaria una nueva adaptación. Igualmente, controle los aseos disponibles en su lugar de trabajo, disponga de los repuestos necesarios ante un imprevisto e incluso planifique su alimentación si fuera necesario.

¿ Hay algo que sea de mayor importancia en ésta nueva forma de vida ?

Por supuesto: hable de ello con sus familiares y amigos más cercanos. Sea sincero con ellos ya que eso le ayudará a ir retomando su día a día dentro de la mayor normalidad e incluso le puede ser de ayuda ante posibles eventualidades en cualquier situación y, sobre todo, mantenga una actitud positiva.