

ACTUALIZACIÓN DE EVIDENCIAS: LA ALIMENTACIÓN EN LAS PERSONAS PORTADORAS DE COLOSTOMÍAS.

Martín Bellido, Mari Carmen

INTRODUCCIÓN

Las personas que tienen una colostomía se ven afectados por cambios psicológicos, físicos y sociales no solo por las repercusiones de la propia ostomía en su vida diaria; si no porque deben de contemplar y seguir unas pautas dietéticas que les permitan mantener un estado nutricional óptimo, así como la calidad, cantidad, textura y olor adecuado de las heces para prevenir tanto complicaciones como factores inoportunos durante su día a día. Estos hábitos alimentarios requieren de educación y tiempo para su adquisición.

OBJETIVO

Sintetizar las evidencias sobre la alimentación en las personas con colostomía.

METODOLOGÍA

Revisión sistemática observacional de los estudios encontrados en las bases de datos Google Scholar, Pubmed, Scielo, Cuiden, Cochrane. Se incluyeron artículos que contenían en su título las palabras “alimentación/nutrición and colostomía”, que hubieran sido publicados entre 2023 y 2024 y que tuvieran acceso libre.

RESULTADOS

De los 289 resultados encontrados en Google Scholar, solo 1 cumplió los criterios de inclusión establecidos para este estudio. En cuanto a Pubmed, de los 10 resultados obtenidos, fueron incluidos en el estudio 2. Ni en Scielo ni en Cuiden fueron encontrados artículos que cumplieran los criterios de inclusión de nuestro estudio. De los 4 artículos encontrados en Pubmed, ninguno contenía en su título las palabras alimentación/nutrición y colostomía.

CONCLUSIONES

- El periodo de recuperación para la absorción de nutrientes y electrolitos tras la cirugía va desde semanas hasta los 2 años. Entre las primeras 6-8 semanas: seguir una dieta baja en fibra.
- Se recomienda comenzar por una dieta progresiva: líquidos claros (infusiones, caldos)- alimentos y platos con textura (puré, sopas, lácteos)- alimentos sólidos (carne, pescado, pasta) e introducir alimentos poco a poco y en pequeñas cantidades. No introducir alimentos nuevos hasta que no se toleren los anteriores.
- Evitar el exceso de peso, la sal, las especies picantes, las bebidas con carbohidratos, el alcohol (especialmente cerveza), los chicles, beber por pajita y los dulces. De igual forma, se recomienda evitar los productos elaborados, y todos aquellos que tienen conservantes y colorantes; es decir, la base de la dieta debe de ser alimentos frescos.
- Tratar de hacer 6 comidas al día y mantener unos horarios regulares, masticando bien la comida. Tomar 2l de agua al día, antes o después de las comidas.
- Cocinar alimentos a la plancha, vapor, horno. Evitar fritos y guisos. Se recomienda tomar productos lácteos sin lactosa, desnatados.
- LA DIETA DEBE DE SER RICA EN PROTEINAS, BAJA EN GRASA Y EN RESIDUOS.

REFERENCIAS

Jiménez-Hidalgo PJ, Jiménez-Gómez B, Ruiz-Núñez C, Segado-Fernández S, Díez-Villacañas F, López-Espuela F, Herrera-Peco I. Analysis of Healthcare Professionals' and Institutions' Roles in Twitter Colostomy Information. *Healthcare (Basel)*. 2023 Jan 11;11(2):215. doi: 10.3390/healthcare11020215. PMID: 36673583; PMCID: PMC9858773.

Michońska I, Polak-Szczybyło E, Sokal A, Jarmakiewicz-Czaja S, Stepień AE, Dereń K. Nutritional Issues Faced by Patients with Intestinal Stoma: A Narrative Review. *J Clin Med*. 2023 Jan 8;12(2):510. doi: 10.3390/jcm12020510. PMID: 36675439; PMCID: PMC9862496.