

# RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PACIENTES CON COLOSTOMÍA O ILEOSTOMÍA

Canalejo Li, Ilaria; Merchán Guerrero, Celia; Vázquez Martínez, Álvaro

## Introducción:

Una **colostomía** e **ileostomía** son cirugías que crean una **abertura en la pared abdominal** para evacuar el contenido intestinal a través de un estoma.

Estas intervenciones (temporales o permanentes) se realizan por afecciones como cáncer de colon o enfermedad inflamatoria intestinal.

Adaptar la alimentación es esencial para mejorar el bienestar del paciente y prevenir complicaciones.

## Resultados:

### Recomendaciones generales:

- **6 comidas al día**, poco copiosas.
- Evitar exceso de peso.
- Practicar **deporte**.
- Dieta baja en fibra 6-8 semanas después de la cirugía.
- Verduras, hortalizas y legumbres: *trituras y por pasapurés*.
- Frutas: *plátano y manzana crudos, resto en compota, almíbar o asadas*.
- Huevos, pescados, carnes y cereales: *ingesta libre*.
- Lácteos: *inicialmente consumo reducido*.



**Educar** sobre la **adecuada alimentación** y **prevenir complicaciones** relacionadas con el estoma y la dieta.

## Metodología:

Se realizó una **revisión bibliográfica** de la literatura en Fistera, Dialnet y Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Se seleccionaron 3 artículos en español entre el 2018 y 2024.

Las **palabras clave** utilizadas fueron: dieta, colostomía, ileostomía y educación.

### Para evitar la deshidratación:

- Ingerir **1,5-2L de agua** al día (evitar tomarlos con las comidas).
- Soluciones de rehidratación oral.
- **Evitar alcohol, cafeína, grasas** y bebidas azucaradas.
- Consumir alimentos con alto contenido en **sodio y potasio**.
- Incrementar aportes de **sal** en las comidas.

<b>Aumentan gases y olores</b>	Brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, ajo, cebolla, pescado, huevo, bebidas gaseosas...
<b>Controlan olores</b>	Leche, zumo de arándanos, zumo de naranja, yogur, perejil...
<b>Espesan heces</b>	Cereales, patata, queso, galletas saladas, plátano, legumbres...
<b>Pueden obstruir</b>	Piel de manzana, naranja, piña, uvas, frutas deshidratadas, maíz...
<b>Diluyen heces</b>	Cereales integrales, frutas frescas, verdura cruda, picante, fritos...

## Conclusión

Estos pacientes **pueden volver a su dieta habitual** tras la cirugía, pero deben **saber prevenir las posibles complicaciones** relacionadas con el estoma y la alimentación para mantener su **calidad de vida**.

## Bibliografía

1. González Gracia ML, Diloy Casamayor LM, Gutiérrez Laborda M, Martínez Júdez G, Alegre Bueno G, Franco López MA. Alimentación en pacientes con colostomía o ileostomía. Revista Sanitaria de Investigación. 2024;5(3):233.
2. Dieta: Nutrición en pacientes con colostomía e ileostomía - Fistera [Internet]. [citado 9 de septiembre de 2024].
3. Cancer Minchot E, Delgado Olivencia ME, Moreno Borreguero A. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ILEOSTOMÍA [Internet]. SEEN; 2018.