

AUTOCUIDADO DE UNA OSTOMÍA DIGESTIVA

Pautas dietéticas e higiénicas

García García Paula, Contreras Ramos Sara.

EIR Unidad docente multiprofesional de Atención Familiar y Comunitaria de León.

INTRODUCCIÓN La **ostomía digestiva** es la comunicación de una parte del intestino con la pared abdominal, creando una salida alternativa para la evacuación de las heces.

En España → + 70.000 personas ostomizadas y cada año → + 13.000 nuevos casos.

El **objetivo** es actualizar y fomentar el conocimiento enfermero sobre los cuidados prácticos en términos de dieta e higiene de las ostomías intestinales.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica en Cuiden, PubMed y Dialnet.

Palabras clave: ostomía, cuidados, higiene.

Inclusión: revisiones publicadas en los últimos tres años.

RESULTADO

Higiene con cada cambio de bolsa: ≈ 1/3 CAPACIDAD.

MATERIAL

Espejo. Agua **tibia**.
Jabón Ph neutro.
Esponja + papel suave.
Dispositivo recortado medida estoma.

Ducha con/sin bolsa (con bolsa tapar filtro)

Atención **piel perilesional**:
spray protector cutáneo.
NO ALCOHOL NI YODO

Cortar vello con tijeras

Movimientos circulares dentro → afuera

No frotar bruscamente mucosa

Secar a toques

El tamaño del estoma puede variar en las primeras semanas

Masticar bien.

Comidas más frecuentes y ↓ cantidad.

NO aderezos picantes.

Ingesta hídrica adecuada.

NO bebidas azucaradas/gas.

Inicialmente dieta ↓ grasas.

CONCLUSIONES

Enfermería ejerce un pilar fundamental de apoyo especializado para pacientes ostomizados y sus familias.

BIBLIOGRAFÍA

López M, Pino A, Tazo P, Parra J, Pindado S. Cuidados básicos de las ostomías. Revista de la Sociedad Española de Heridas [Internet]; 2024 [Consultado 27 de agosto de 2024]; 14 (1): 303-303. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9527099>

Muñoz E, Ortega G.C, Saldarriaga K, Benítez J. Conocimiento de profesionales de enfermería del cuidado de personas con ostomías de eliminación. Cultura del Cuidado [Internet]; 2023 [Consultado 29 de agosto de 2024]; 20(2): 24-42. Disponible en: [10.18041/1794-5232/cultra.2023v20n210787](https://doi.org/10.18041/1794-5232/cultra.2023v20n210787)