



# VIVIR CON UNA UROSTOMÍA

Guía de consejos  
y cuidados

DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA SERVICIO DE CIRUGÍA



G CONSELLERIA  
O SALUT  
I ÀREA SALUT  
B EIVISSA I FORMENTERA  
/

**Autoras: Noelia Azqueta y Mónica Roselló**

Revisión lingüística:

Bartomeu Riera Rodríguez. Asesor lingüístico de los Servicios Centrales.  
Servicio de Salud de las Islas Baleares

Edición: Área de Salud de Ibiza y Formentera. Servicio de Salud de las Islas Baleares  
Fecha: Marzo 2018

## Presentación

Esta guía va dirigida a las personas, que como usted, han sido operadas para mejorar su salud y, como consecuencia de ello, su cuerpo ha sufrido algunas modificaciones. Concretamente, trataremos sobre la urostomía.

Entendemos cómo se siente: quizá tenga miedos, dudas e inseguridad, y es posible que su estado de ánimo no le permita ver el futuro con claridad. Pero debe saber que muchas personas han pasado por su misma situación y han aprendido a llevar una vida dentro de la normalidad. Nuestra experiencia nos ha demostrado que una información, una orientación y una educación adecuadas pueden ayudarle mucho a lo largo de este proceso.



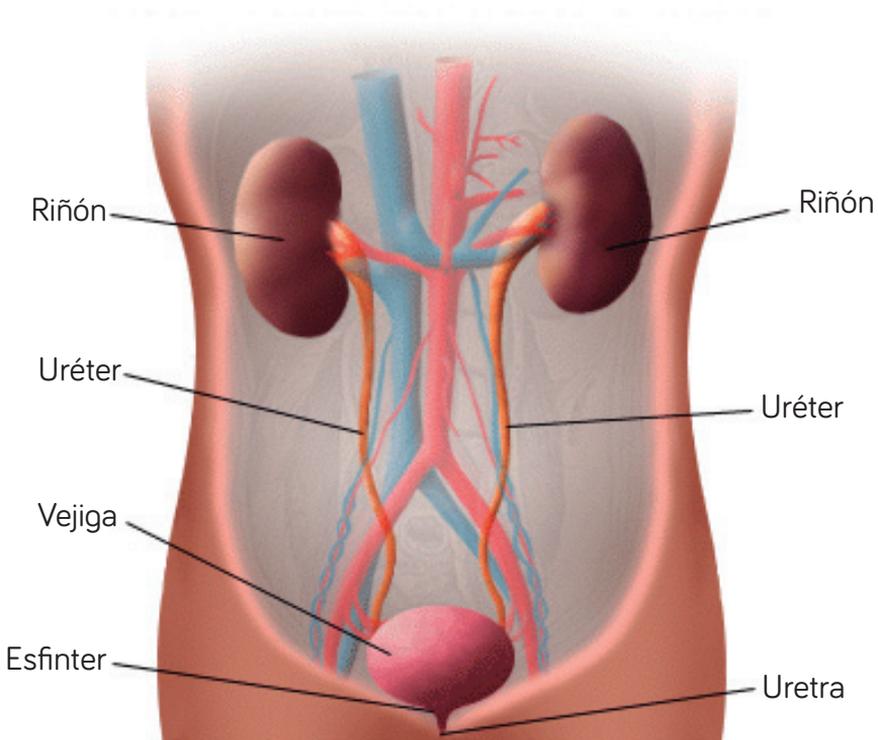
En esta guía le explicaremos cómo le ha quedado el aparato urinario después de la intervención quirúrgica, qué es un estoma y cómo debe cuidarlo, y le daremos recomendaciones sobre la alimentación y las actividades de la vida diaria.

## Índice

Anatomía y fisiología del aparato urinario	5
¿Qué es una ostomía urológica?	6
Alimentación	7
Tipos de dispositivos y características	8
Higiene y cuidados	9
A) Materiales necesarios	9
B) Higiene de estoma	9
C) Colocación del dispositivo	10
D) Otras indicaciones	12
Vida Social	13
Notas y preguntas	14

## Anatomía y fisiología del aparato urinario

Vista frontal del tracto urinario



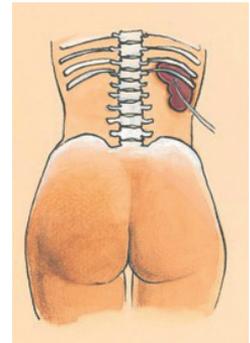
El aparato urinario está compuesto por dos riñones, situados en la región dorso-lumbar (la parte baja de la espalda). De cada riñón sale un tubo (uréter) que desciende hasta la vejiga urinaria, que se comunica con el exterior a través de otro conducto (uretra), que es más larga en los hombres que en las mujeres.

## ¿Qué es una ostomía urológica?

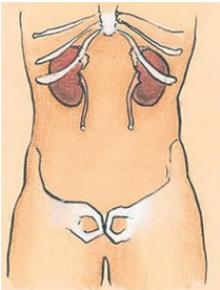
Cuando existe un problema o una alteración que impide el funcionamiento normal del sistema urinario puede ser necesario hacer una ostomía, que consiste en derivar la orina —que se forma en los riñones— de manera que no pase por la vejiga, sino por una abertura (estoma) al exterior. El objetivo principal es preservar la función de los riñones.

Si tras la operación se le ha realizado un estoma (urostomía), necesitará un dispositivo para recoger la orina. Hay distintos tipos de urostomías o derivaciones urinarias dependiendo de dónde esté localizada la lesión.

- **Nefrostomía:** cuando se comunica el riñón directamente con el exterior a través de la piel por medio de un catéter (sonda), con el objetivo de drenar el riñón.



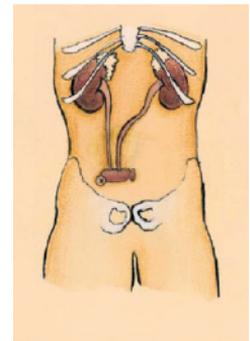
Nefrostomía



Ureterostomía

- **Ureterostomía:** es la salida del uréter o uréteres a través de la pared abdominal y puede ir con o sin catéter.

- **Ureteroileostomía:** en este caso se elimina la vejiga y los uréteres se conectan a una porción del intestino delgado (íleon), que sale al exterior a través de un estoma.



Ureteroileostomía

El estoma es de color sonrosado, como el interior de la boca. El tamaño puede cambiar después de cierto tiempo debido a la pérdida o al aumento de peso.

La orina sale de forma continua, en forma de gotas, es de color amarillo claro y a veces va acompañada de mucosidad.

## Alimentación

La alimentación de una persona a quien se le ha hecho una urostomía no debe ser diferente de la del resto, pero es importante que siga estas recomendaciones.

- Haga una dieta equilibrada: carne, pescado, fruta, verdura y legumbre.
- No abuse de las frituras, de las grasas ni de las comidas picantes.
- Beba mucho líquido y reduzca la ingesta de bebidas gaseosas.
- Comer patatas y frutas (sobre todo el plátano) le aportará potasio, que es beneficioso.



- Tomar alimentos ricos en vitamina C (naranja, arándanos, kiwi, pero limite el limón) ayuda a evitar las infecciones de orina y las irritaciones de la piel causada por la alcalinidad de la orina.
- Evite el exceso de peso, a fin de facilitarse la aplicación de los dispositivos y ocuparse personalmente de su higiene.
- Mastique despacio y procure hacerlo con la boca cerrada para evitar tragar aire.
- Hay ciertos alimentos, como los espárragos, que producen un intenso olor en la orina.

## Tipos de dispositivos y características

En el mercado hay una amplia variedad de dispositivos (bolsas) para los estomas. Todos presentan unas características comunes, sea cual sea la marca: Son seguros y fáciles de manejar además de cómodos y discretos.

- El adhesivo protege la piel.
- Son impermeables al olor y tienen válvula antirreflujo y un grifo para vaciarlos.
- Los hay recortables y precortados (se presentan con el orificio a medida).
- Los hay que son transparentes y otros son opacos.

Puede elegir entre dos tipos:

- **Dispositivo de dos piezas:** placa y bolsa por separado.
- **Dispositivo de una pieza:** placa y bolsa unida y autoadhesiva.



A ambos dispositivos se les puede acoplar una bolsa de pierna o una bolsa de cama para recoger la orina.

## Higiene y cuidados

La higiene y el cuidado del estoma forma parte del aseo personal, dependiendo del tipo de intervención.

### A) Materiales necesarios:

#### ● Sin catéter:

- esponja suave
- agua templada del grifo
- jabón o gel neutro, o bien toallitas húmedas
- papel de celulosa (rollo de papel absorbente) o toalla suave
- dispositivo para urostomía
- tijeras, si usa dispositivo que necesite recortarlo
- bolsa de plástico para desechar el material sucio

#### ● Con catéter:

- suero fisiológico y gasas estériles
- dispositivo para urostomía
- tijeras, si usa dispositivo que necesite recortarlo
- espejo
- bolsa de plástico para desechar el material sucio

### B) Higiene del estoma

Antes de retirar la bolsa de recogida de orina, vacíela en el váter y deséchela. Despegue el adhesivo de arriba abajo presionando la piel de alrededor de la urostomía con suavidad, hasta despegar completamente el dispositivo. **EVITE TIRONES.**

#### ● Sin catéter:

- Lave el estoma y la piel de alrededor con agua y jabón neutro. Use una esponja natural o de otro material suave. Puede hacerlo durante la ducha diaria retirándose la bolsa. No frote la mucosa (la zona sonrosada), ya que podría sangrar. Si le sucede durante la higiene, no se alarme: presione suavemente con la esponja humedecida en agua fría
- Aclare y seque la piel con una toalla suave o con papel de celulosa evitando frotar.
- La piel debe estar limpia y seca para que el dispositivo se adhiera.

#### ● Con catéter:

- Limpie la piel desde el orificio donde está el catéter hacia afuera con suero fisiológico y gasa. Deséchela y coja otra nueva.
- Seque la piel de la misma manera, empezando desde el catéter hacia afuera.

### C) Colocación del dispositivo

- De vez en cuando debe medir el estoma, ya que puede sufrir modificaciones de tamaño.

**Para ello existen guías de medida.**



- Si el estoma es redondo, puede usar un dispositivo precortado, pero si tiene forma irregular, debe usar un dispositivo recortable y darle la forma precisa, como le explicaremos en la unidad de hospitalización. El ajuste es correcto cuando hay 1 o 2 mm entre la urostomía y el diámetro del dispositivo.
- Para facilitar la colocación, puede ayudarse de un espejo.
- Si tiene vello, córtelo con una tijera, nunca con maquinilla.

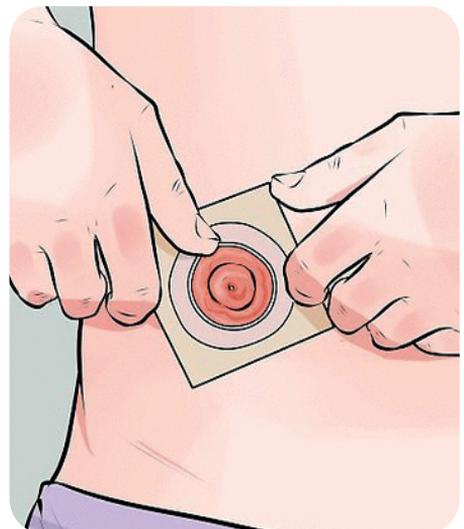
#### • Dispositivo de dos piezas:

##### ● Consta de las partes siguientes:

- 1) Placa de diferentes tamaños según el que corresponda a su estoma, fabricada con un material que protege la piel de alrededor.
- 2) Bolsa abierta con grifo que se adapta a la placa y que se puede adaptar a una bolsa de pierna o de cama.

##### ● Cómo se coloca:

- 1) Después de la higiene del estoma, elija el tamaño de placa adecuado, quite el papel protector y aplique el apósito sobre el estoma haciendo un ligero masaje tanto por el interior como por el exterior del aro, para lograr una buena adherencia. Nota: hay placas con el apósito de papel, que es más flexible, que pueden resultar prácticas si la piel de alrededor del estoma lo permite.



- 2) Acople la bolsa al apósito por medio de los aros de conexión, presionando suavemente. Al principio le resultará más fácil estando de pie frente a un espejo, hasta que se acostumbre.
- 3) Asegúrese de que el grifo de la bolsa esté cerrado.

#### • Dispositivo de una pieza:

Se trata de una bolsa unida a una placa más fina y manejable. Tiene un orificio recortable, es decir, la placa presenta diferentes líneas impresas para recortar el orificio adecuándolo al tamaño del estoma. Nunca debe sobrepasar la última línea exterior.

#### ● **Cómo se coloca:**

- 1) Quite el papel que recubre el protector de la piel tirando de la pestaña situada en la parte lateral.
- 2) Sujete la bolsa por los dos lados y sitúe la placa sobre la piel de modo que el estoma quede en el orificio.
- 3) Haga una ligera presión sobre la placa, ya que el calor favorecerá la adherencia.
- 4) Asegúrese de que el grifo de la bolsa esté cerrado.
- 5) Procure que no quede piel descubierta, pues podría irritarse en contacto con la orina.



## D) Otras indicaciones

- Cuando reciba **el alta del hospital**, la enfermera especializada en ostomías hará un seguimiento de su caso para observar cómo evoluciona.
- En el momento del alta hospitalaria le proporcionaremos el material que necesitará **durante las primeras semanas**.
- **Los dispositivos se adquieren con receta**, siempre en una farmacia. Hay diversas casas comerciales que ofrecen diferentes tipos de bolsas; debe elegir el modelo que le resulte más cómodo. Una vez escogido, el personal del Servicio de Cirugía le facilitará el código de país de ese dispositivo y lo introducirá en su receta electrónica, o se lo entregará para que su médico / médica de cabecera pueda hacerle las recetas.
- Si el dispositivo es de una pieza, debe cambiarlo cada 24 o 48 horas y vaciarlo cuando esté lleno hasta la mitad.
- Si el dispositivo es de dos piezas, debe cambiar la placa adhesiva cada 2 o 3 días, siempre que no detecte una fuga. Si la detecta, cámbiela para evitar lesiones en la piel.
- Debido a la alcalinidad de la orina, es habitual que se formen pequeños cristales que podrían dañar la piel de alrededor del estoma. Le aconsejamos que cada 15 días, aproximadamente, aplique vinagre diluido con un poco de agua sobre la piel de alrededor del estoma ya que le ayudará a prevenir complicaciones relacionadas con la integridad de la piel.
- Al retirar el dispositivo ha de comprobar si la piel está íntegra y qué color presenta, a fin de detectar posibles lesiones. Si nota la piel irritada o que ha cambiado de color, consulte con la enfermera experta en estomaterapia.
- **Enfermeras especializadas** y extensión telefónica de contacto **(llamando al número de teléfono del Hospital Can Misses, 971 397 000):**

**Eva García: 22101**  
**Mónica Roselló: 58931**  
**Noelia Azqueta: 21127**



- Si no puede contactar con su enfermera de referencia, llame al personal de enfermería de la planta de hospitalización, a la extensión telefónica 58931.

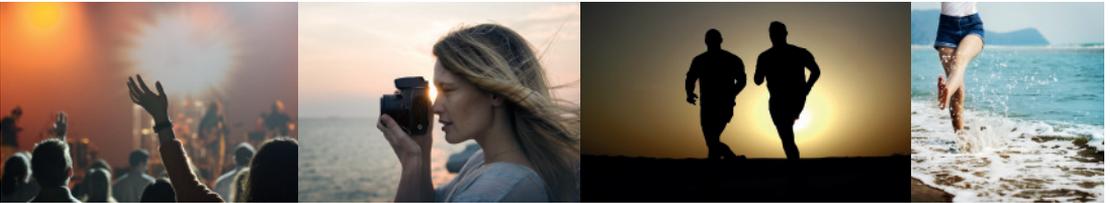
## Vida social

Le aconsejamos que hable de su nueva condición de persona ostomizada con las personas más cercanas y con las que tenga más confianza. Contar lo que vive y lo que siente es terapéutico, es decir, le ayuda a mejorar tanto psicológica como físicamente.

Según se vaya recuperando de la intervención, salga de casa de vez en cuando y recupere las actividades habituales de antes de la intervención quirúrgica. Llevará su tiempo, pero depende de cada persona.

Es conveniente que tenga en casa más de una caja de bolsas para cubrir cualquier situación imprevista. Cuando salga de casa, tenga la precaución de llevar consigo alguna bolsa y placa de recambio y todo lo necesario para la higiene, por si fuera necesario cambiarlo.

A la hora de vestirse, tenga cuidado de no apretar el cinturón encima del estoma.



### Datos del dispositivo que ha elegido:

Laboratorio	Modelo	Código de la Seguridad Social	Referencia comercial

### Otros productos y accesorios que la Seguridad Social no cubre:

Nombre del producto	Referencia





CON LA FINANCIACIÓN  
Y EL PATROCINIO DE

**IFCC**



**Si necesita apoyo o más información  
puede contactar con nosotros  
Lunes, Miércoles y Viernes  
de 10.00 h a 12.00 h en el teléfono:**



**666 991 336**



**ifcc@ibizacancer.com**

**www.ibizacancer.com**



**www.facebook.com/IFCCancer**



**G** CONSELLERIA  
**O** SALUT  
**I** ÀREA SALUT  
**B** EIVISSA I FORMENTERA