

Vivir Con Una Ostomía



Publicado por UOAA

PO Box 2293, Biddeford, ME 04005

www.ostomy.org ♦ 800-826-0826 ♦ info@ostomy.org

No Estás Solo

Las personas se someten a una cirugía Ostomía por una amplia variedad de razones. UOAA es el centro de una comunidad diversa que lo puede conectar a los recursos para facilitar los cambios físicos y emocionales que se aproximan.

Hay aproximadamente 725,000 a un millón de personas en los Estados Unidos que tienen una Ostomía: personas que han tenido una cirugía para remover todo o parte del intestino delgado, grueso o vejiga. Su Ostomía puede traerle el orden tras un trastorno que pudo interrumpir o terminar con su vida.

**“La comunidad de ostomizados puede encontrar muchos recursos valiosos a través de UOAA”
Dr. David E. Beck, MD (ex presidente, ASCRS)**

Nuestra Misión

United Ostomy Associations of America (UOAA) promueve la calidad de vida de las personas con Ostomías y derivaciones continente a través de la información, el apoyo, promoción y colaboración. Nuestras 300+ afiliadas de grupos de apoyo de Ostomía compuestas por voluntarios a lo largo de Estados Unidos proveen la oportunidad de recibir apoyo local.



Puede dirigir sus preguntas a UOAA sobre cualquier tema desde la nutrición a la intimidad y para encontrar conocimiento útil sobre cómo vivir con una Ostomía o derivación cutánea continente.

Visite nuestro sitio web educativo www.ostomy.org o llámenos al 800-826-0826

Respuestas que necesita al comenzar su vida con la nueva normalidad:

¿Cómo puedo hacer frente a estos cambios de mi cuerpo?

Hay muchas personas como usted que encuentran beneficios con el vínculo entre pares ofrecido por grupos de apoyo afiliados con UOAA. Usted puede ganar la confianza en el manejo de su Ostomía con más rapidez y encontrar confort en espacios públicos, al asistir y participar en uno de nuestros grupos de apoyo local. También puede encontrar apoyo de las miles de personas conectadas a nuestro foro de discusión virtual y las personas que nos siguen en las redes sociales.

¿Mí bolsa recolectora será visible al público?

Su bolsa se podría inflar por la acumulación de gases o heces, pero algunas personas optan por utilizar vestimenta más entallada para contrarrestar esto. ¡Usted puede esperar usar, con pocas excepciones, lo que utilizó antes de su cirugía incluyendo vestimenta formal y trajes de baño!

¿Mí Ostomía producirá un mal olor?

Gracias a los sistemas modernos de bolsas recolectoras inodoras probablemente no notará un olor. Para las personas preocupadas por el olor al vaciar su dispositivo, existen desodorantes para el interior de su bolsa para eliminar cualquier olor. Realizando ajustes a su dieta/evitar alimentos específicos también puede ser útil.

¿Podré sentir la eliminación de las heces a través del estoma?

Las personas con una colostomía o ileostomía, podrían sentir una ligera presión cuando los residuos son expulsados por el cuerpo, pero no deberá sentir sensaciones desagradables. Las personas con una urostomía probablemente no podrán percibir cualquier drenaje.

¿Pasaré más tiempo en el baño?

Inmediatamente durante el período postoperatorio pasará más tiempo en el baño que lo que pasará después de que su cuerpo se recupere de la cirugía. El número de veces que una persona vacía su bolsa recolectora varía, dependiendo en el tipo de Ostomía. Busque la ayuda de una enfermera de Ostomía u otro profesional para obtener el mejor sistema de bolsa recolectora para usted. En algunos casos podrá significar estar más libre del inodoro que antes de su cirugía.

“Los grupos de apoyo de UOAA pueden mejorar la calidad de vida de las personas que han tenido una cirugía Ostomía” Margaret T. Goldberg, MSN, CWOCA (ex presidente, WOCN Society)



¿Mí Ostomía hará ruidos?

Todas las personas producen gases. Los sonidos intestinales que suceden ocasionalmente no son diferentes a los gorgoteos del estómago, y frecuentemente su ropa amortiguará el sonido.

¿Cómo afectará esto lo que puedo comer?

Eso depende. Para orientación siga las indicaciones de su enfermera o médico durante cada etapa de ajuste después de su cirugía. La sensibilidad individual a ciertos alimentos varía bastante. Usted debe determinar, probando, lo que será mejor para usted. Una buena práctica para todos es siempre hidratarse apropiadamente.

¿Cómo afectará esto mi vida social?

Las personas con una derivación intestinal o urinaria tienen citas amorosas, se casan y tienen bebés (hasta gemelos). Espere reanudar su vida social activa con su pareja, amigos y familia.

¿Mí dispositivo de bolsa recolectora se puede mojar, me puedo bañar o nadar con la misma?

Sí, sí y sí. Con un dispositivo seguramente adherido al cuerpo se puede bañar en la regadera o tina (hasta puede entrar a una sauna), nadar y surfear.



¿ Puedo hacer ejercicio, realizar actividad física y participar en deportes que me agradan?

Las personas que viven con una Ostomía: andan en bicicleta, van a trotar, juegan deportes, realizan trabajos de jardinería, juegan con sus hijos y escalan montañas. Sólo Menciónalo y las personas con una Ostomía lo podrán hacer. Las personas que trabajan y que tienen una derivación intestinal o urinaria ejercen todo tipo de empleo imaginable. ¡No establecer ningún límite!

Yo tengo una derivación continente. ¿Me puede ayudar UOAA?

Sí, usted forma parte de nuestra red de apoyo en UOAA. Por favor, póngase en contacto con nosotros para información personalizada, especialmente para usted, en nuestra nueva guía del paciente.

Para más información o para realizar un donativo visite www.ostomy.org o llámenos al 800-826- 0826. UOAA ofrece materiales educativos incluyendo nuestra Nueva Guía del Paciente Ostomizado.

Visite www.ostomy.org para foros de discusión y enlaces a redes sociales. También se puede convertir en un miembro y suscribirse a la revista *The Phoenix*, la publicación Ostomía líder en América.

