

Para obtener más información o para donar,  
visite [www.ostomy.org](http://www.ostomy.org) o llame al 800-826-  
0826. UOAA ofrece materiales educativos  
incluyendo cirugía nuestra New Patient Guide.

Visita [www.ostomy.org](http://www.ostomy.org) específica para los paneles de discusión y enlaces a los medios de comunicación social. También puede convertirse en un miembro y suscribirse a nuestra revista trimestral *The Phoenix*.

#### ¿Busca un grupo de apoyo cercano?

Nuestro Buscador de grupos de apoyo en nuestro sitio web es fácil de usar, solo ingrese una ciudad, estado o código postal (preferiblemente) y aparecerán los 4 grupos de apoyo más cercanos.

[https://www.ostomy.org/  
support-group-finder/](https://www.ostomy.org/support-group-finder/)

*"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, CWOCN  
(ex president, WOCN Society)



## Nuestra Misión

UOAA promueven una calidad de vida para las personas con ostomías y derivación continente a través de la información, el apoyo, mediante la defensa de los derechos y colaboración.



# Vivir Con Una Ostomía



Publicado por UOAA

7 Pomerleau Street  
Suite 201  
PO Box 2293  
Biddeford, ME 04005  
USA

Teléfono: 800-826-0826  
Fax: 888-747-9655  
[info@ostomy.org](mailto:info@ostomy.org)

[www.ostomy.org](http://www.ostomy.org)  
800-826-0826

# 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)

**United Ostomy Associations of America (UOAA)** promueve la calidad de vida de las personas con Ostomías y derivaciones continentales 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 continental.

Visite nuestro sitio web educativo  
[www.ostomy.org](http://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.

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

**¿Mi 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 estomía?** 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.

**¿Mi 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 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.

## ¿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.

## ¿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.

**¿Mi 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 Mencionalo 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 continental. ¿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.