



Ostomía: colostomía e ileostomía

También conocida como:
bolsa de colostomía,
estoma



EN 1 MINUTO

Una ostomía es una abertura en el abdomen (estoma) por donde sale el contenido del intestino hacia una bolsa. Puede ser temporal o definitiva. Al principio asusta, pero con la técnica correcta para cambiar la bolsa y cuidar la piel, la mayoría de las personas vuelve a trabajar, salir, hacer deporte y tener una vida plena.

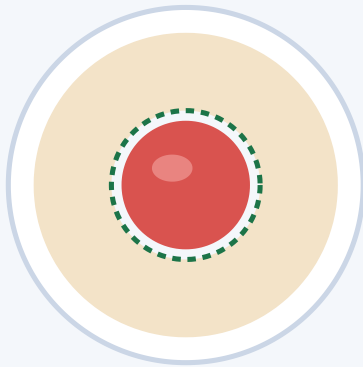
¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

En una **colostomía** el estoma se hace con el intestino grueso (colon): las deposiciones suelen ser más formadas. En una **ileostomía** se hace con el final del intestino delgado (íleon): el contenido es más líquido y abundante, y puede irritar más la piel. En una **urostomía** sale orina.

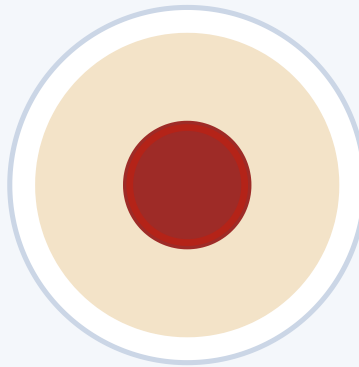
El estoma sano es **rojo o rosado, húmedo y brillante**, como el interior de la boca. No tiene nervios de dolor, por eso no duele al tocarlo, pero puede sangrar un poquito al limpiarlo: es normal.

Durante las primeras 6–8 semanas el estoma se va achicando a medida que baja la hinchazón de la cirugía. Por eso hay que **medirlo seguido** y ajustar el recorte de la placa.

¿Cómo recortar la placa?

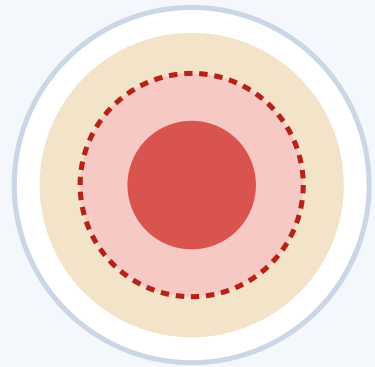


✓ 2–3 mm más grande



✗ Muy apretado

daña y estrangula el estoma



✗ Muy holgado

la piel expuesta se irrita

Recorta 2–3 mm más grande que tu estoma: ni apretado (daña el estoma) ni holgado (la piel se irrita).

Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Cambie la bolsa cuando esté a 1/3”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Vacía la bolsa (si es abierta) cuando esté a un tercio o, como máximo, a la mitad de su capacidad. Si se llena mucho, el peso despegará la placa y hay filtraciones.

EL MÉDICO DICE

“Mida el estoma”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Usa la guía de medición (cartón con círculos) que viene en la caja. Busca el círculo que calce justo con tu estoma y recorta la placa **2–3 mm más grande**. Las primeras semanas mide cada vez que cambies la placa.

EL MÉDICO DICE

“Sistema de una o dos piezas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

En el de **una pieza**, placa y bolsa vienen unidas: se cambia todo junto. En el de **dos piezas**, la placa queda pegada varios días y solo cambias la bolsa. Tu enfermera te ayudará a elegir según tu piel, tu estoma y tus manos.

EL MÉDICO DICE

“Ileostomía de alto débito”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Sale más líquido de lo normal (en general más de 1,5 litros al día). Riesgo: **deshidratación**. Avisa a tu equipo y pregunta qué suero oral tomar.

03

Tu día a día, paso a paso

Cambio de placa paso a paso

- Prepara todo antes: placa recortada, bolsa, toalla de papel, agua tibia, bolsa de basura.
- Despega la placa **de arriba hacia abajo**, suave, sujetando la piel con la otra mano.
- Limpia con agua tibia (o jabón neutro sin perfume, bien enjuagado). Seca con toques, sin frotar.
- Revisa el estoma y la piel alrededor: color, heridas, enrojecimiento.
- Pega la nueva placa centrada y presiona con la mano tibia 30–60 segundos para que se adhiera.

Cuidar la piel

- La piel alrededor debe verse igual que el resto del abdomen.
- Si se enrojece, revisa el recorte: puede que el contenido esté tocando la piel.
- No uses alcohol, cremas grasas ni toallitas con perfume bajo la placa.
- Rasura con máquina (no navaja) si hay vellos, para despegar sin dolor.

Comida e hidratación

- Primeras semanas: comidas pequeñas y frecuentes, mastica muy bien.
- Con ileostomía, cuidado con alimentos que pueden atascarse: choclo, cáscaras, frutos secos, apio, champiñones, cocos. Introdúcelos de a poco y bien masticados.
- Bebidas con gas, porotos y repollo producen gases; el yogur y el perejil pueden ayudar con el olor.
- Ileostomía: toma más líquido y algo de sal extra si te lo indican; el riesgo de deshidratación es mayor.

Volver a tu vida

- Puedes ducharte con o sin bolsa: el agua no entra al estoma.
- Ropa: no necesitas ropa especial. Cinturones sobre o bajo el estoma, no encima.
- Evita levantar peso (más de 5 kg) por 6–8 semanas para prevenir hernias; pregunta por una faja.
- Lleva siempre un kit de cambio en tu bolso.
- Sexualidad, deporte, viajes: todo es posible. Consulta lo que necesites, sin vergüenza.

04

Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Estoma **morado, negro o muy pálido**.
- Sangrado abundante que no se detiene al presionar, o sangre que sale desde adentro del estoma.
- Sin salida de deposiciones ni gases por más de 6 horas (ileostomía) o más de 2–3 días (colostomía) con dolor, vómitos o abdomen hinchado.
- Ileostomía con mucha salida, mareo, boca seca y orina muy escasa (deshidratación).



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Piel alrededor roja, con heridas, que pica o arde.
- El estoma se hunde, se alarga o hay un bulto alrededor (posible hernia).
- La placa se despega o filtra seguido.
- Diarrea que dura más de un día.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Pequeño sangrado del estoma al limpiarlo.
- El estoma se achica durante las primeras semanas.
- Cambios en la consistencia según lo que comes.

05

Mitos y verdades

MITO

“Todos van a notar el olor.”

Verdad: Las bolsas modernas tienen filtro y no dejan pasar olor si están bien selladas. El olor aparece solo al vaciar o si hay una filtración.

MITO

“No voy a poder bañarme ni ir a la playa.”

Verdad: Puedes ducharte, nadar e ir a la playa. Existen bolsas pequeñas y trajes de baño que la disimulan.

MITO

“El estoma me duele si lo toco.”

Verdad: El estoma no tiene terminaciones de dolor. Si hay dolor, suele ser de la piel de alrededor: revísala.

06

Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐

¿Mi ostomía es temporal o definitiva?

☐

¿Qué sistema me conviene y dónde consigo los insumos?

☐

¿Cada cuánto debo cambiar la placa?

☐

¿Qué alimentos debo evitar al principio?

☐

¿Hay un/a enfermero/a estomaterapeuta que pueda controlarme?



07

Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Cambio de placa y educación en ostomía a domicilio

Te acompañamos en los primeros cambios en tu casa, medimos el estoma, revisamos la piel y te enseñamos a ti y a tu familia hasta que lo hagan con seguridad.

Fuentes consultadas

1. Wound, Ostomy and Continence Nurses Society (WOCN). Guías de manejo de ostomías.
2. United Ostomy Associations of America. New ostomy patient guide.
3. Registered Nurses' Association of Ontario (RNAO). Supporting adults who anticipate or live with an ostomy (2.ª ed.).



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.