



Guía de Cuidados de Ostomía en Casa

Evaluación del estoma, piel periestomal y tipos de bolsa.

Pasos para el cambio

Despega el adhesivo de arriba hacia abajo, sin tirones. Limpia con agua y jabón neutro. Seca sin frotar. Un poco de sangrado leve al limpiar es normal. Coloca el nuevo disco/bolsa asegurando buen sellado. Regla del tercio: vacía antes de que llegue a un tercio de su capacidad.

Evalúa en cada cambio

- | | |
|---|---|
| ☐ Color del estoma (rosado/rojo húmedo = normal) | ☐ Sin sangrado abundante |
| ☐ Piel periestomal sin enrojecimiento | ☐ Buen sellado de la barrera |

Elige tu sistema

Una pieza vs. dos piezas (piel sensible).

Abierta (efluente líquido) vs. **cerrada** (heces formadas).

Plana vs. **convexa** (estoma retraído).

Señales de alarma

Estoma pálido, oscuro o negro.

Piel enrojecida, hinchada o dolorosa.

Ausencia de salida por varias horas.

Fiebre o dolor abdominal intenso.