

Una Guía para el Paciente con Derivaciones Urinarias

A fin de comprender cómo funciona su urostomía, deberá familiarizarse con el sistema urinario.

Este folleto ha sido diseñado para ayudarlo a comprender el procedimiento de su cirugía. Le servirá como recurso para el cuidado de la urostomía después de salir del hospital. Siéntase en libertad de escribir todas las preguntas que tenga para su médico o su enfermero.

Durante su estadía en el hospital, lo visitará un enfermero en heridas, ostomía y continencia (WOC). Este enfermero está capacitado y certificado en el cuidado completo de pacientes de estomas. El enfermero en WOC trabajará junto con su médico y los enfermeros del personal para ayudarlo en su recuperación. Después de salir del hospital, el enfermero en WOC continuará siendo un recurso para usted.

El sistema urinario

A fin de comprender cómo funciona su urostomía, deberá familiarizarse con el sistema urinario. Vea la Figura 1. El propósito principal del sistema es eliminar los desechos urinarios del cuerpo. La orina se produce en los riñones, se desplaza a través de los uréteres y se almacena en la vejiga hasta que se vacía la orina.

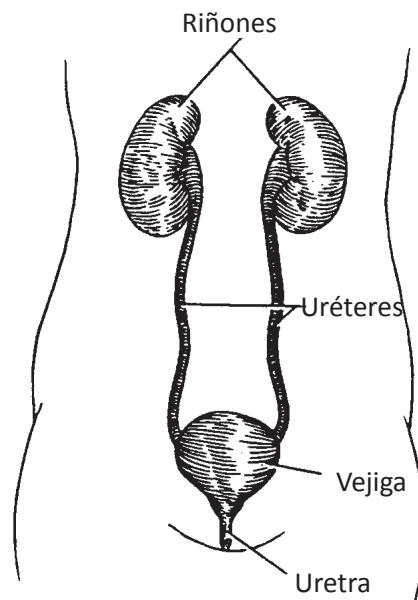
Derivación urinaria: ¿en qué consiste?

A veces, la vejiga se debe extraer o ya no podrá almacenar orina. En estos casos se requiere un tipo de derivación denominado derivación urinaria. Las afecciones que pueden ocasionar una derivación urinaria son:

- Defectos congénitos
- Trauma
- Infecciones
- Tumores
- Otros bloqueos (que no se controlan mediante medidas conservadoras).

Existen varios tipos de derivaciones urinarias. Las más frecuente, un conducto ileal, incluye una sección del intestino que se extrae y separa del tubo gastrointestinal (GI). Un extremo del tubo se cose para cerrarlo y el otro extremo se saca a la superficie de la piel.

Figura 1



Este nuevo orificio se denomina estoma. La orina sigue siendo producida por los riñones y fluye a través de los uréteres. Los uréteres se conectan a esta sección del intestino, permitiendo que la orina fluya al exterior a través de la estoma hacia un dispositivo de recolección externo, una bolsa. Vea la Figura 2.

Conducto ileal

La orina ya no se almacena dentro del cuerpo. Fluirá continuamente en una bolsa aplicada a la piel. La bolsa se vaciará varias veces al día. (Las bolsas se discutirán en la página 5).

Acerca de la estoma

Las estomas se presentan en todas formas y tamaños. Algunas son redondas y otras ovaladas. Pueden ser protuberantes (una estoma con brotes) o planos (una estoma a ras). El color debe ser color rojo oscuro o rosa. La estoma es cálida y húmeda, como la parte interna de la mejilla.

Al limpiar alrededor de su estoma puede encontrar alguna gota de sangre en el paño. Esto es normal. La estoma tiene muchos vasos sanguíneos, como el interior de la boca. (Tal vez ha observado que alguna vez sangran ligeramente sus encías cuando se cepilla los dientes. Esto también es normal). No le tenga miedo a su estoma, pero si nota una gran cantidad de sangrado cuando esté cambiando su bolsa, póngase en contacto con su médico.

La estoma cambiará de tamaño en el transcurso de su vida, conforme gane o pierda peso. Durante las primeras 6 u 8 semanas después de la cirugía es cuando más notará los cambios. La cirugía causa inflamación. A medida que disminuye la inflamación, la estoma tendrá menor tamaño. Es importante que una vez a la semana mida su estoma y ajuste la abertura de la bolsa según su tamaño. Su enfermero en WOC le mostrará cómo hacerlo.

La estoma no tiene terminaciones nerviosas, por lo que no duele al tacto. Puede sentir la presión y el tacto. No debe tener miedo de tocarla. Sin embargo, deberá protegerla de objetos filosos, como cinturones de seguridad o hebillas grandes, pues podrían cortar la estoma.

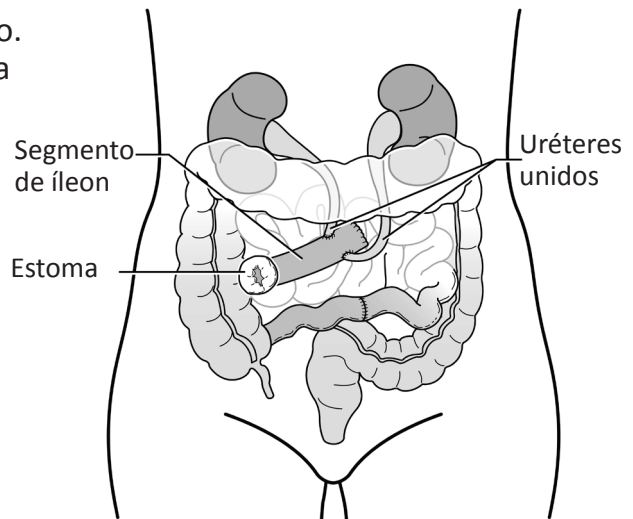
Actividades

Trabajo

Comente con su médico cuándo puede regresar a trabajar. La mayoría de las personas podrán continuar realizando el trabajo que hacían antes de la cirugía. Si su trabajo requiere levantar objetos pesados, deberá charlar con el médico sobre sus opciones.

Le tomará tiempo ajustarse a la derivación urinaria. Esto es normal. Algunas personas tienen miedo de enfrentarse a sus compañeros de trabajo y sus amigos y comentarles sobre su derivación urinaria. Decida a quién desea comentarle. Haga y diga lo que lo haga sentir cómodo. Es su opción. No todo el mundo debe saberlo. No debe sentirse apenado por la desviación urinaria. Es parte suya. Comente sus inquietudes con su enfermero de WOC.

Figura 2



Vida social

Podrá reanudar sus actividades sociales. Su derivación urinaria no debe interferir con ellas. Conservar intacta la bolsa le brindará confianza y seguridad. Podrá ser independiente para vaciar y cambiar la bolsa.

Ropa

No necesita ropa especial. Si siente que se nota la bolsa, comente con su enfermero en WOC otras opciones de bolsas. La ropa apretada no causará daño a la estoma. Para ayudar a sujetar y disimular la bolsa puede meterla debajo de su ropa interior y usar ropa interior ajustada.

Ducha y baño

La bolsa es impermeable. La puede usar mientras se ducha. La bolsa se conservará intacta mientras esté debajo del agua, cuando se duche o cuando nade. Recuerde vaciar su bolsa antes de nadar.

El día que se cambie la bolsa puede quitarse la bolsa/disco y ducharse. El agua de la ducha no le hará daño a la estoma. Seque bien tu piel con una toalla y deje secar al aire.

Ejercicio y deportes

Habrán pequeños períodos durante los cuales deberá restringir sus actividades para que su cuerpo sane. Deberá seguir estas indicaciones generales. No conduzca durante las 3 semanas posteriores a su cirugía. No levante objetos pesados (mayores a 10 libras) durante 6 semanas. Si antes de la cirugía realizaba una rutina de ejercicios, consulte con su médico antes de reanudarla.

Después de su recuperación, la derivación urinaria no deberá interferir con el ejercicio. El ejercicio diario es importante para su cuerpo.

- No son convenientes los deportes de contacto como fútbol, karate o lucha, dado que pueden lesionar su estoma.
- Si tiene interés en continuar los deportes de contacto, verifíquelo con su doctor o con su enfermero en WOC.
- No deberá preocuparse por ningún deporte que no sea de contacto.

Viajar

Puede continuar viajando. Solamente recuerde llevar insumos de ostomía adicionales. Siempre que viaje, lleve consigo sus insumos. Si viaja por avión, ponga los insumos en su equipaje de mano y no con el equipaje que va a documentar. En un automóvil, guarde los insumos en un lugar fresco, evitando la cajuela y el borde de la ventanilla trasera. Si toma vacaciones largas, puede hacer arreglos para que la compañía proveedora le envíe sus insumos en el trayecto. Comuníquese con su enfermero en WOC si tiene alguna pregunta.

Vida sexual

Muchas personas tienen inquietud sobre tener relaciones íntimas después de la cirugía. Su capacidad de amar, cuidar y tener intimidad con otra persona no cambia. Es importante expresar sus sentimientos y charlar con su pareja. La actividad sexual, los abrazos y las afectuosidades no dañarán la estoma. Su pareja puede preocuparse de lastimarlo y deberá saber que estas actividades no le hacen daño. Después de la cirugía, necesitará tiempo para que su cuerpo sane y se ajuste a este cambio.

Los hombres que tienen una derivación urinaria debido a cáncer de vejiga o próstata pueden observar algunos cambios en la función sexual. Comente con su médico y con su enfermero en WOC sobre los cambios esperados y las formas de mantener una relación sexual satisfactoria.

Las mujeres en edad fértil que sufran una derivación urinaria tendrán que planificar su control de natalidad. El cuerpo necesita tiempo para sanar después de la cirugía antes de que se pueda embarazar.

Algunas sugerencias útiles que se recomiendan a los pacientes con ostomía al tener actividad sexual:

- Siempre vacíe primero la bolsa.
- Doble y asegure el pico con cinta, un fajín o una bufanda.
- Use bolsas más pequeñas.
- Use ropa de dormir y ropa íntima atractiva.

Siéntase en libertad de hacer preguntas. Su médico y su enfermero están a su disposición y desean ayudarlo a regresar a su estilo de vida normal.

Dieta

Después de la cirugía, podrá regresar a su dieta regular a menos que su médico indique lo contrario. Los espárragos, el pescado y algunos medicamentos pueden cambiar el olor de la orina. Esto no es inusual.

Cuidado de la ostomía

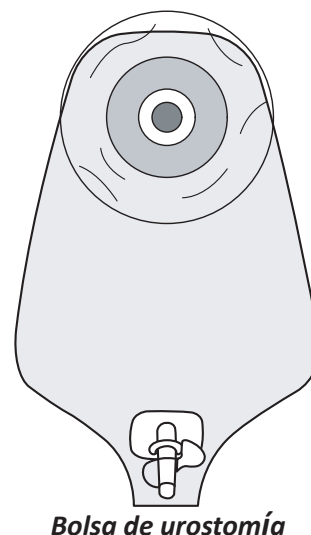
Bolsas

Existen muchas bolsas disponibles. Puede probar varios tipos hasta encontrar la mejor bolsa para usted. Cuando se le dé de alta del hospital traerá una bolsa cortada a la medida (fue cortada para ajustarse al tamaño de la estoma). Después, cuando se estabilice el tamaño de la estoma, podrá desear cambiarla a un sistema de bolsas previamente cortadas (ya cortadas para ajustarse al tamaño de la estoma). Su enfermero en WOC le mostrará cómo medir su bolsa para un ajuste correcto. Puede comprar sus bolsas en compañías locales de insumos médicos/quirúrgicos o compañías en línea. Si le interesa probar el producto de una compañía, contáctelos para que le proporcionen algún paquete gratuito de prueba.

Es mejor vaciar su bolsa cuando esté llena con un 1/3 de orina. Esto impedirá que se llene demasiado la bolsa y se pueda zafar. Antes de vaciar la bolsa, coloque papel sanitario en el inodoro para prevenir cualquier salpicadura. Después, siéntese y vacíe la bolsa entre las piernas. También puede hacerlo de pie frente al inodoro. Agite el extremo de la boquilla y cierre. Deberá cambiar su bolsa periódicamente dos veces a la semana y cuando suceda alguna de las siguientes situaciones:

- Leakage
- Unusual itching under the pouch
- Burning under the pouch

Figura 3



Bolsa de urostomía

El sistema de la bolsa impide que la orina entre en contacto con la piel. La orina puede ser irritante; por tanto, si sucede cualquiera de las situaciones anteriores, retire la bolsa y revise la piel. Si cambia periódicamente su bolsa dos veces a la semana, podrá sentirse cómodo de que no va a tener filtraciones.

Siempre que salga de su casa, lleve consigo una bolsa extra ya cortada a la medida. Esto lo hará sentir más seguro si ocurre una fuga. También es importante llevar una bolsa extra siempre que tenga consulta con el médico, en el hospital o con su enfermero en WOC.

How to change your pouch

1. Reúna sus insumos.

- Tijeras
- Guía para medir
- Lave los trapos o las toallas de papel suave
- Jabón no humectante (opcional)
- Toalla
- Anillo (opcional)
- Drene una toalla de papel enrollada

2. Retire la bolsa usada.

Retire suavemente la bolsa levantando la cinta mientras presiona debajo sobre la piel. No rasgue ni desprenda la bolsa, ya que puede irritar la piel. Si la bolsa está demasiado pegada, puede usar un paño húmedo limpio para presionar sobre la piel detrás de la barrera.

3. Limpie la piel.

Humedezca un paño o una toalla de papel con agua del grifo y lave la piel alrededor del estoma. Puede usar un jabón suave no humectante y enjuagar bien con agua. Deje que la piel se seque bien. **No utilice** toallitas impregnadas con loción. Revise si su piel experimenta algún cambio. Si observa cambios, consulte la sección de irritación de la piel.

4. Mida la estoma.

Antes de aplicar la bolsa, vuelva a medir la estoma con una guía. Tome nota del nuevo tamaño de abertura. Trace la nueva abertura en la parte posterior del disco y corte. Durante los primeros 2 meses después de la cirugía, mida la estoma siempre que se cambie de bolsa. Ajuste el tamaño como sea necesario.

5. Prepare el disco/bolsa.

Retire la parte trasera del papel del disco de barrera. (Si usa un sistema de 2 piezas, debe remover la parte de atrás del disco). Se debe usar una pasta, anillo en la parte engomada de su disco o barrera alrededor del borde de abertura o en donde dobleces pequeños ocurran, para aplanar la superficie. Esto mejorará el ajuste y el sello de su bolsa. Su enfermero en WOC le mostrará cómo hacerlo.

6. **Aplique la bolsa.**

Coloque una toalla de papel enrollada sobre la estoma para impedir que la orina entre en contacto con la piel seca. Si la orina se filtra hacia la piel, vuelva a limpiar y seque. Centre la abertura del disco/barrera alrededor de la estoma y aplique el lado engomado hacia la piel. Presione para cerciorarse de sellar todas las orillas. Para cerrar la parte inferior de la bolsa, doble 3 veces la parte inferior y pellizque.

Cómo tratar la piel irritada

1. Retire cuidadosamente la bolsa.
2. Limpie con un paño de limpieza húmedo.
3. Suavemente seque la piel alrededor.
4. Rocíe polvo protector de estoma sobre la piel enrojecida.
5. Quite el exceso de polvo con un paño seco. El polvo se pegará solo donde la piel está irritada. El polvo proporciona una superficie seca para el sello se pegue.
6. Golpee ligeramente con una toallita de barrera protectora sobre la piel espolvoreada.
7. Vuelva a verificar el tamaño de abertura de estoma que se usa. Asegúrese de que la abertura de la oblea tenga el mismo tamaño que el estoma.
8. Prepare y aplique su sello y bolsa como siempre.

La acumulación de orina en la piel puede causar varios tipos de problemas cutáneos. Debe informar cualquier cambio en la piel normal a su enfermero en WOC o médico.

Problemas cutáneos

La foliculitis corresponde a áreas levantadas en la base de los folículos pilosos causadas por los vellos que se arrancan al retirar la bolsa. Esto se puede tratar fácilmente al afeitarse con una rasuradora, una rasuradora desechable nueva o un producto de depilación adhesivo. Es mejor comenzar a rasurarse cerca de la estoma y avanzar hacia afuera para evitar lesiones en el estoma.

La piel hiperplásica es un engrosamiento, con aspecto de verruga, alrededor de la estoma. Esto se debe a una abertura demasiado grande de la bolsa, que permite el contacto continuo entre la orina y la piel. Se puede tratar con un dispositivo de ajuste adecuado.

Candida Albicans es una erupción o un área roja irritada alrededor de la estoma ocasionada por un cambio en la química de la piel. Comuníquese con su médico o enfermero en WOC para recibir tratamiento.

Las formaciones de cristales en la orina son depósitos de cristal blancos, arenosos en el estoma o a su alrededor. Esto se produce debido a un cambio en la acidez de la orina. Comuníquese con su enfermero en WOC para recibir tratamiento.

Sistema de drenaje nocturno

Los estudios han demostrado las diversas ventajas de un sistema de recolección de drenaje nocturno. Si la orina permanece en la bolsa toda la noche, puede promover el crecimiento de bacterias, lo que puede causar una infección renal. El sello de la bolsa también puede romperse por el peso de la orina y explotar si la aplasta mientras duerme. Al conectarse a un sistema de drenaje nocturno, puede dormir en cualquier posición, incluso sobre su estómago, sin preocupación alguna.

En la noche, conecte una bolsa de drenaje nocturno para recolectar orina para que drene libremente. Coloque los tubos hacia abajo de la pierna del pantalón de pijama. En la mañana, vacíe la bolsa de drenaje nocturno y desconéctela de la otra bolsa. Enjuague los tubos y la bolsa con agua y guarde la bolsa nocturna en un lugar limpio cubiertos con una toalla. En la bolsa nocturna se acumularán depósitos de calcio o mucosidades. Para impedir esta acumulación, vacíe vinagre blanco sin diluir (30 cc o 1 onza) en los tubos y deje en la bolsa durante 30 minutos. Luego vacíe la bolsa y enjuague con agua de la llave. La bolsa nocturna se puede utilizar durante 1 a 2 meses, siempre que se mantenga limpia y los tubos no estén agrietados.

Siempre observará mucosidades en su orina. (La mucosidad la secreta la estoma misma). La mucosidad puede tornarse espesa y ocasionalmente puede bloquear el flujo urinario de la bolsa al tratar de vaciarla. Si bebe abundante líquido puede ayudar a diluir las mucosidades, permitiendo así que la bolsa se vacíe con facilidad. Si las mucosidades continúan obstruyendo el drenaje de la bolsa, presione suavemente la bolsa para ayudarla a drenar.

Infecciones urinarias

Se recomienda beber seis a ocho vasos de líquido al día. Esto proporciona la cantidad adecuada de líquido para su organismo y reduce la posibilidad de infecciones en las vías urinarias. Es importante reconocer las señales tempranas y los síntomas de la infección de las vías urinarias, los cuales incluyen: **fiebre, dolor lumbar, escalofríos y orina de mal olor/turbia**. Comuníquese con su médico y aumente la ingesta de líquidos si se presentan algunas de las señales o síntomas anteriores.

Muestras de orina

Se puede realizar un análisis de orina (U.A.) de rutina de una bolsa limpia (que se haya cambiado en las últimas 24 horas). Vacíe la orina de la bolsa para que se pueda recolectar orina nueva.

Si el médico desea un C&S (cultivo y antibiograma) de orina, se requiere una muestra estéril. El médico o el enfermero retirarán la bolsa e insertarán un catéter estéril en la estoma para obtener algunas gotas de orina.

Es muy importante que lleve una bolsa extra a sus consultas con el médico o enfermero en WOC para que se pueda retirar su bolsa y realizar un examen minucioso.

Citas de seguimiento

Su médico le indicará cuándo debe programar una cita de seguimiento. Las estomas cambian por diferentes razones. Es importante tener equipo que ajuste y que funcione bien para usted para que le permita llevar una vida activa normal. Recuerde llevar una bolsa extra cuando visite al médico, al hospital o al enfermero en WOC. Puede programar las citas con el enfermero en WOC para que coincidan con las visitas a su médico, si fuera posible.

Llame a su médico

Consulte a su médico si ocurre alguna de las siguientes situaciones:

- Cambio de color de la estoma de rosa-rojo a morado-negro
- Sangrado excesivo por la abertura de la estoma
- Sangrado continuo entre la estoma y la piel
- Protuberancia inusual alrededor de la estoma
- Cualquier problema inusual con dolores abdominales o náuseas y vómito continuos
- Sangre en la orina
- Los signos de infección del tracto urinario son: fiebre, dolor lumbar, escalofríos y orina de mal olor o turbia

Llame a su enfermero en WOC

Consulte a su enfermero en WOC si tiene:

- Irritaciones cutáneas (enrojecimiento, picazón o ardor)
- Cualquier pregunta o problema con las bolsas o con filtraciones
- Preguntas acerca de las actividades de la vida diaria o si necesita más información

Dónde comprar los insumos

Busque en Páginas amarillas o en la Internet bajo compañías de insumos médicos y quirúrgicos. Elija el más cercano a su domicilio. También existen varias compañías de pedidos por correo que tienen entrega gratuita y lo pueden ayudar con los formularios de seguros. Comuníquese con su enfermero en WOC para obtener información. Muchas farmacias cuentan con insumos o reciben sus pedidos, pero pueden tener cargos adicionales. Se sugiere enfáticamente comparar precios. Es posible que se necesite una receta de su médico para obtener los suministros. Hable con su médico sobre esto.

Cobertura de seguros

La mayoría de los insumos para colostomía están parcialmente cubiertos bajo la Parte B de Medicare y también pueden estar cubiertos por Medicaid. Para quienes no califiquen, existen beneficios por discapacidad del Seguro Social. La cobertura de seguros es diferente para cada póliza. Sugerimos guardar los recibos y preguntar a su compañía de seguros o a su proveedor externo si hay cobertura disponible.

Organizaciones

Existen grupos que ofrecen apoyo e información para las personas con estomas y sus cónyuges u otras personas importantes. Por ejemplo, UOAA cuenta con programas que tienen componentes educacionales, comerciales y sociales. Para obtener mayor información, comuníquese con las siguientes organizaciones.

United Ostomy Associations of America, Inc. (UOAA)
800.826.0826
ostomy.org

Wound Ostomy and Continence Nurses Society
888.224.9626
wocn.org

The American Cancer Society
312.372.0471
cancer.org

Crohn's and Colitis Foundation of America (CCFA)
800.932.2423
CCFA Illinois Carol Fisher Chapter
847.827.0404
ccfa.org

Se recomienda obtener tarjetas y/o brazaletes de MedicAlert en:

MedicAlert
800.432.5378
medicalert.org

Notes
