



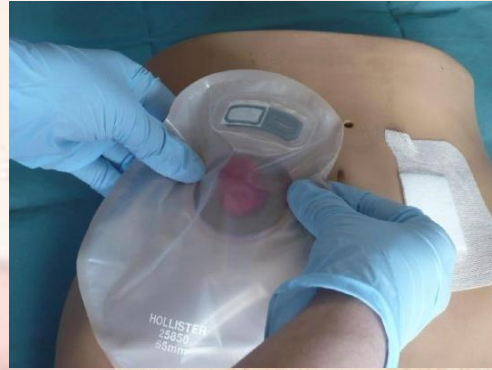
VIVIR CON OSTOMÍAS. TALLER FORMATIVO

Autores: María Isabel Acosta López, Miguel Ángel Romero Rodríguez, Dolores Quesada Martínez

INTRODUCCIÓN

Las ostomías son aberturas de una parte del intestino grueso o delgado o de la vía urinaria al exterior a través del abdomen. Estas exteriorizaciones se realizan para derivar materia fecal o urinaria al exterior a través del estoma, al cual está conectado un dispositivo formado por un protector cutáneo adherido a la piel y una bolsa transparente para visualizar dicho contenido que se une al protector. Su ubicación puede estar en el tracto digestivo (esofagostomía, ileostomía, colostomía) o del tracto urinario (urostomía). Comparando fuentes estadísticas fiables, el 1'5 por mil de la población española convive con una ostomía, lo que supone en total 60.000 personas. Si se observa la situación desde el factor de la edad, la incidencia de la ostomía correspondería a más de un 3 por mil de la población adulta española.

El **objetivo** de este trabajo es crear un taller de formación a pacientes y/o cuidadores de personas ostomizadas y reducir el impacto psicológico que ello genera.



MATERIAL/MÉTODO

- ✓ Se formó un grupo de 30 personas (pacientes ostomizados y cuidadores de ellos) pertenecientes a Almería.
- ✓ El taller tuvo una duración de 3 horas cada día durante 7 días.
- ✓ Durante el taller se plantearon y explicaron los siguientes puntos basados en bibliografía encontrada sobre el tema:
 - Información sobre ostomías.
 - Posibles complicaciones de los estomas.
 - Manejo correcto de la bolsa y el protector cutáneo (baño, secado de la piel, frecuencia de cambio del dispositivo)
 - Alimentación adecuada
 - Ejercicio
 - Sexualidad
- ✓ Manejo psicológico y adaptación a la nueva forma de vida
- ✓ Al final de cada día del taller, abrimos un debate para consultas, dudas, y aporte de ideas

RESULTADOS

Tras la realización de este taller formativo nos dimos cuenta que el 80% de las personas que lo formaron no estaban familiarizadas al 100% en el manejo del estoma y el dispositivo. Así como el 70% no poseían bastante información sobre las posibles complicaciones ni sobre la posibilidad de realizar ejercicio, o tener relaciones sexuales. También pudimos observar sólo una pequeña minoría del grupo habían aceptado con optimismo este gran cambio.

CONCLUSIONES

Vemos, una vez más, la importancia de la educación sanitaria en esta nueva situación del paciente y/o cuidador, para fomentar el autocuidado, aclarar dudas y disminuir la ansiedad que genera esta nueva forma de vida. También queremos destacar la importancia de una atención multidisciplinaria y una posible detección precoz de las enfermedades que conllevan a esta situación para así poder aumentar la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Arrontes Caballero G., Salís-Muñoz M., Parra Cordero M., Luengo González R., Layunta Acero R. (2011). Necesidades de cuidados de los pacientes con colostomía e ileostomía. Investigación cualitativa. Rev Paraninfo Digital: 13.
- Montandon S., Guyot M., Boll G., Conge M. (2009) Equipamiento de las derivaciones digestivas. Tratamiento, técnica, relación y educación de las personas portadoras de colostomía o ileostomía definitiva o temporal. Elsevier; 25 (4): 1-7.
- Tegido Valentí M., Cos Octavio I. (2000). Cuidados al paciente con ostomía urinofecal húmeda. Rev. Enfermería Clínica, 10 (6).
- Álvarez Rivera D., Burbano Cerón L., Gálvis B. (2010). Cuidados de enfermería que requieren las personas colostomizadas según sus necesidades interferidas al reanudar su vida social. Rev. Unimar. 28 (1): 63-66.