



El cuidado de tu ileostomía

Care of Your Ileostomy



**THE OHIO STATE
UNIVERSITY**
WEXNER MEDICAL CENTER

The James



THE OHIO STATE UNIVERSITY
COMPREHENSIVE CANCER CENTER



Índice

Table of contents

La vida con tu nueva ostomía	4
Life With Your New Ostomy	
Actividades diarias y cuando estás en casa	5
Daily Activities and Being at Home	
Ileostomía: procedimiento	6
Ileostomy: Procedure	
Ileostomía: cuidado	7
Ileostomy: Care	
Cómo prepararse	9
Preparing	
El cuidado de la piel: limpieza	13
Skin Care: Cleaning	
Problemas de la piel	14
Skin Problems	
Problemas con derrames	15
Problems With Leaking	
Cómo colocarla: bolsa de 1 pieza	17
Applying: 1-Piece Pouch	

Este libro es solo para fines informativos. Habla con tu proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu atención.

This book is for information purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

Cómo colocarla: bolsa de 2 piezas	18
Applying: 2-Piece Pouch	
Apertura, vaciado y cierre	20
Opening, Emptying, and Closing	
Cómo quitarla	21
Removing	
Evacuaciones	22
Output	
Cómo pedir suministros	22
Ordering Supplies	
Cómo administrar el gasto elevado de la ostomía	23
How to Manage High Ostomy Output	
Cómo prevenir la deshidratación	27
Prevent Dehydration	
Dieta para la ostomía: instrucciones del cuidado	31
Ostomy Diet: Care Instructions	
Directrices sobre la dieta y los líquidos	33
Diet and Fluid Guidelines	
Directrices de alimentación para la ileostomía	35
Ileostomy Food Chart	
Consumo de fibra para la ileostomía	37
Ileostomy Fiber Intake	
Recursos para personas con ostomías	39
Resources for People With Ostomies	
Registro de evacuaciones de la ostomía	45
Ostomy Output Log	
Notas	47
Notes	

Visita go.osu.edu/pted5457 para obtener una copia digital de este libro

Visit go.osu.edu/pted5457 for a digital copy of this book

La vida con su nueva ostomía

Life With Your New Ostomy

People of all ages have had ostomy surgery for many different reasons and go on to live active and healthy lives. It does take time to become comfortable with your new ostomy.

Use this guide to help you care for, use, and live with your ostomy. Talk to your doctor or ostomy nurse about any concerns or things you do not understand. We are here to support you.

If you are working, you should be able to keep the same job. The only types of work that you may not be able to do are those that involve heavy lifting. Talk with your doctor to learn about any work limits you may need to think about.

See your doctor, counselor, or therapist for help to cope with any problems you have with your new ostomy or with changes to your self-image.

A personas de todas las edades les han hecho una operación de ostomía por muchos motivos diferentes y continúan viviendo vidas activas y saludables. Toma tiempo para que te sientas cómodo con tu nueva ostomía.

Utiliza esta guía para que te ayude a cuidar, usar y vivir con tu ostomía. Habla con tu médico o enfermero de ostomía sobre cualquier preocupación o cosa que no entiendas. Estamos aquí para apoyarte.

Si estás trabajando, deberías poder conservar el mismo trabajo. Los únicos tipos de trabajos que posiblemente no puedas hacer son los que implican levantar objetos pesados. Habla con tu médico para conocer los límites laborales que debes tener en cuenta.

Consulta a tu médico, consejero o terapeuta para obtener ayuda para afrontar cualquier problema que tengas con tu nueva ostomía o con los cambios en tu imagen personal.

Contacts

University Hospital Ostomy Nurse:
614-293-8897

James Ostomy Nurse
614-685-4865

To make an appointment with an ostomy nurse, call 614-293-6529

Contactos

Enfermero de ostomía de
University Hospital:
614-293-8897

Enfermero de ostomía de James
614-685-4865

Para hacer una cita con un enfermero de ostomía, llame al 614-293-6529

Actividades diarias y estar en casa

Daily Activities and Being at Home

- You can wear the same clothing styles as you did before.
- You can do the same activities as you did before.
- You can bathe and swim with a pouch in place.
- You can empty your pouch in private, using the rest room at home or at public places. Always empty the pouch into the toilet. Do not empty urine or stool into the sink.
- You can travel with your pouch.
- People with ostomies can become pregnant. But talk with your doctor about how much time you'll need after surgery before you become pregnant.
- Puede usar los mismos estilos de ropa que antes.
- Puedes hacer las mismas actividades que antes.
- Puedes bañarte y nadar con una bolsa puesta.
- Puedes vaciar tu bolsa en privado, usando el baño de tu casa o en lugares públicos. Vacía siempre la bolsa en el inodoro. No vacíes orina ni heces en el lavabo.
- Puedes viajar con tu bolsa.
- Las personas con ostomías pueden quedar embarazadas. Pero habla con tu médico sobre cuánto tiempo necesitarás después de la operación antes de quedar embarazada.

Learning to care for an ostomy takes time and patience. It is common to have some problems at times. A home health nurse can provide support to help you.

Aprender a cuidar una ostomía requiere tiempo y paciencia. Es habitual tener algunos problemas a veces. Un enfermero de atención médica en casa puede darte apoyo para ayudarte.

Ileostomía: procedimiento

Ileostomy: Procedure

Key things to know

- A surgically created opening on the outside of the body (stoma) that allows stool to drain into a collection device (pouch).
- For an ileostomy, the stoma is made from the small intestine (the ileum).

When a part of your intestine doesn't work as it should, a doctor can do surgery to make an opening in your belly and bring a part of your intestine to the surface of your skin. This opening is called an ostomy.

With an ostomy, waste no longer leaves your body from your anus. It leaves your body through the part of your intestine at the ostomy opening. This part of the intestine is called the stoma.

Your stoma does not have a sphincter, so you are not able to control when waste or gas leaves your body. Your waste will now automatically go from the stoma into an attached plastic bag (pouch). The pouch will block the smell of the waste and it cannot be seen when you are wearing clothes.

Learn more at Ileostomy (video): go.osu.edu/ileostomy_video



Información importante que debes saber

- Una abertura creada quirúrgicamente en el exterior del cuerpo (estoma) que permite que las heces drenen hacia un dispositivo de recolección (bolsa).
- En el caso de una ileostomía, el estoma se hace en el intestino delgado (el íleon).

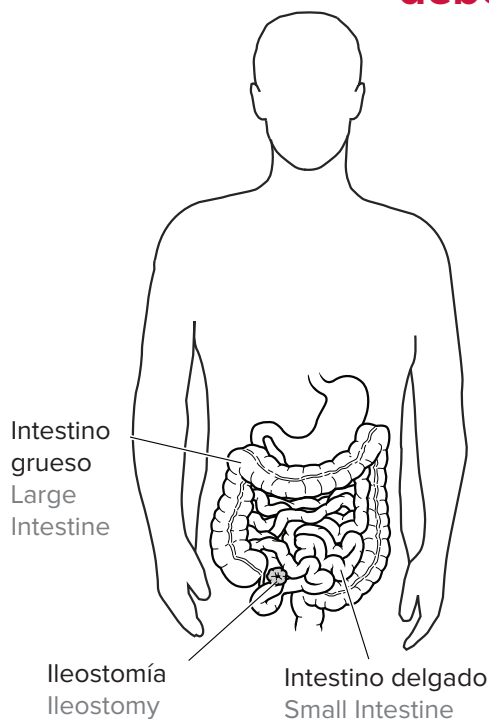
Cuando una parte de tu intestino no funciona como debería, un médico puede hacer una operación para hacer una abertura en tu abdomen y llevar una parte de tu intestino a la superficie de tu piel. Esta abertura se llama ostomía.

Con una ostomía, los desechos ya no salen del cuerpo a través del ano. Salen del cuerpo a través de la parte del intestino que se encuentra en la abertura de la ostomía. Esta parte del intestino se llama estoma.

Tu estoma no tiene esfínter, por lo que no puedes controlar cuándo los desechos o los gases salen de tu cuerpo. Ahora tus desechos pasarán automáticamente del estoma a una bolsa de plástico adjunta. La bolsa bloqueará el olor de los desechos y no se verá cuando uses ropa.

Obtén más información en Ileostomy (Ileostomía) (video):

go.osu.edu/ileostomy_video_es



Ileostomía: cuidado

Ileostomy: Care

Key things to know

- Your ostomy pouch should be changed every 3 to 5 days or about 2 to 3 times a week. Create a travel kit with the things you need to change a pouch away from home.
- The pouch should be changed before it leaks. If you have any itching or burning around the stoma, there could be a leak starting and the pouch should be changed.
- It is important to look at the stoma and the surrounding skin each time the pouch is changed.
- The stoma should be bright red or pink. The skin around the stoma should look like your other skin. It should not be irritated or red.

You can learn to take care of your ostomy

Good care can make living with a stoma easier. It can help keep a good seal between the skin and the pouch. This can prevent your skin from getting irritated.

Follow-up care is a key part of your treatment and safety. Be sure to go to all appointments, and call your doctor if you are having problems. It's also a good idea to know your test results and keep a list of the medicines you take.

Información importante que debes saber

- La bolsa de la ostomía debe cambiarse cada 3 a 5 días o aproximadamente 2 a 3 veces por semana. Crea un kit de viaje con las cosas que necesitas para cambiar una bolsa fuera de casa.
- La bolsa debe cambiarse antes de que gotee. Si sientes picazón o ardor alrededor del estoma, podría haber una fuga y se debe cambiar la bolsa.
- Es importante observar el estoma y la piel circundante cada vez que se cambia la bolsa.
- El estoma debe ser de color rojo brillante o rosado. La piel alrededor del estoma debe verse como el resto de tu piel. No debe estar irritada ni enrojecida.

Puedes aprender a cuidar tu ostomía

Un buen cuidado puede hacer que vivir con un estoma sea más fácil. Puede ayudar a mantener un buen sellado entre la piel y la bolsa. Esto puede evitar que tu piel se irrite.

La atención de seguimiento es una parte clave de tu tratamiento y seguridad. Asegúrate de asistir a todas las citas y llamar a tu médico si tienes problemas. También es una buena idea conocer los resultados de tus pruebas y mantener una lista de los medicamentos que tomas.

When should you call for help?

- **Call your doctor now or seek immediate medical care if:**
 - You are vomiting
 - You have new or worse belly pain
 - You have a fever
 - You cannot pass stools or gas
 - You have a large amount of ongoing bleeding into the pouch (more than 4 tablespoons)
- **Watch closely for changes in your health, and be sure to contact your doctor if:**
 - Your stoma turns pale or changes color
 - Your stoma swells or bleeds (a small amount of bleeding after cleansing is normal)
 - You have a notable increase or decrease in output

Learn more at Caring for Your Stoma and Ostomy Pouch (video): go.osu.edu/care_stoma_ostomy



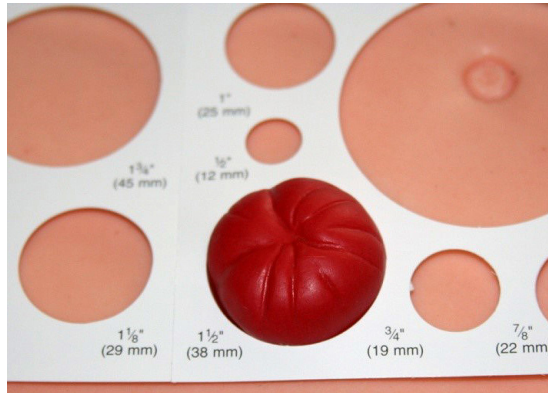
¿Cuándo debes llamar por ayuda?

- **Llama a tu médico ahora o busca atención médica inmediata si:**
 - Tienes vómitos
 - Tienes dolor abdominal nuevo o que empeora
 - Tienes fiebre
 - No puedes evacuar heces ni expeler gases.
 - Tienes una gran cantidad de sangrado continuo en la bolsa (más de 4 cucharadas)
- **Presta atención a los cambios en tu salud y asegúrate de comunicarte con tu médico si:**
 - Tu estoma se pone pálido o cambia de color
 - Tu estoma se hincha o sangra (es normal que haya una pequeña cantidad de sangrado después de la limpieza)
 - Tienes un aumento o disminución notable en la producción

Obtén más información en Caring for Your Stoma and Ostomy Pouch (Cómo cuidar tu estoma y la bolsa de ostomía) (video): go.osu.edu/care_stoma_ostomy_es

Measure:

- Measure your stoma with the guide and write down the size. Your stoma will get smaller 4 to 6 weeks after surgery.
- Your stoma may have a rod in place when you go home. Your doctor or ostomy nurse will remove the rod.



Medida:

- Mide tu estoma con la guía y anota el tamaño. Tu estoma se hará más pequeño entre 4 y 6 semanas después de la operación.
- Es posible que te coloquen una varilla en el estoma cuando regreses a casa. Tu médico o enfermero de ostomía quitará la varilla.

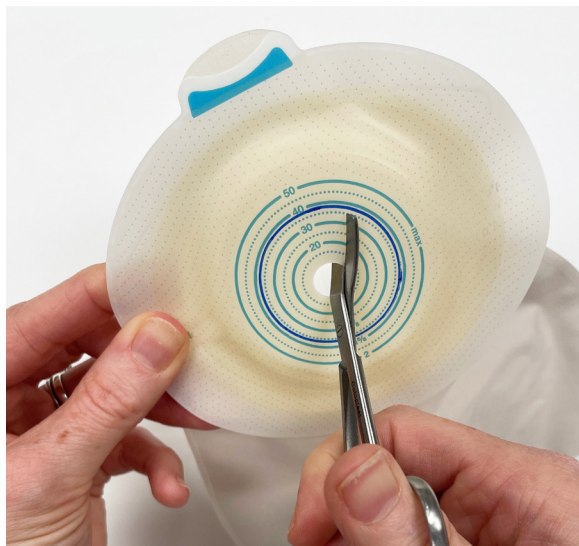
- Trace the measurement onto the back of the wafer barrier.



- Traza la medida en la parte posterior de la barrera adhesiva.

Cut to Size:

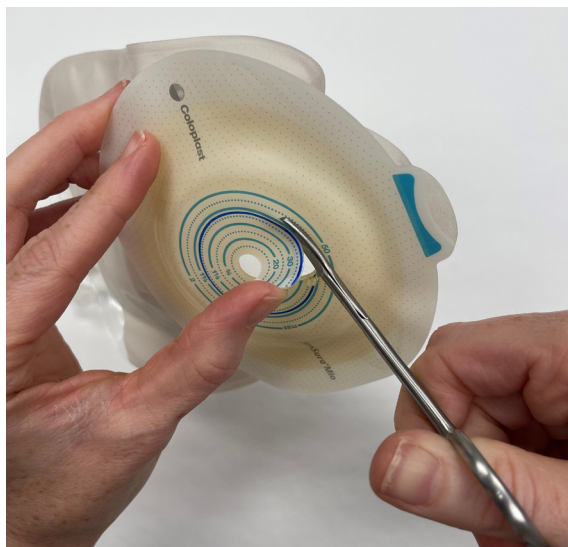
- Pull the plastic pouch away from the skin barrier to prevent cutting a hole in it.
- Place the scissors through the center hole to start cutting.



Corta a medida:

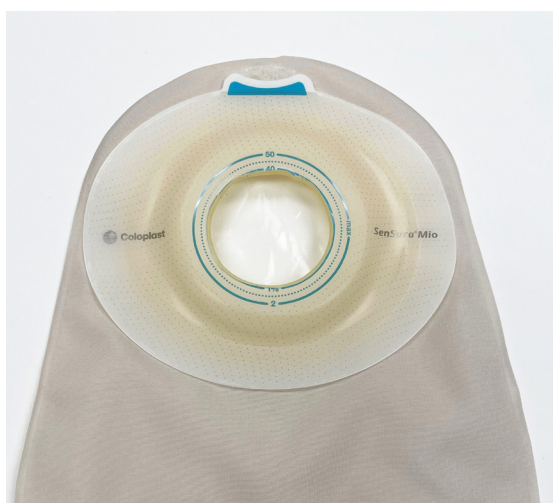
- Retira la bolsa de plástico de la barrera de la piel para evitar hacerle un agujero.
- Coloca las tijeras en el orificio central para comenzar a cortar.

- Cut all of the marker line off.



- Corta toda la línea del marcador.

- Aim to make the hole an 1/8 inch larger than the stoma. The pouch should be close to the stoma without touching it.



- El objetivo es hacer un orificio 1/8 de pulgada más grande que el estoma. La bolsa debe estar cerca del estoma, sin tocarlo.

- Warm the skin barrier in your hands or under your arm. This helps with getting a good seal.

- Calienta la barrera cutánea con tus manos o debajo del brazo. Esto ayuda a conseguir un buen sellado.

- After the opening is cut, hold up the wafer to your stoma to check the size. If you can see the entire stoma through the opening, it is ready to apply.



- Después de cortar la abertura, sostén la oblea frente a tu estoma para verificar el tamaño. Si puedes ver todo el estoma a través de la abertura, estás listo para colocarlo.

Remove Backing:

- Carefully remove the protective backing from the wafer barrier.



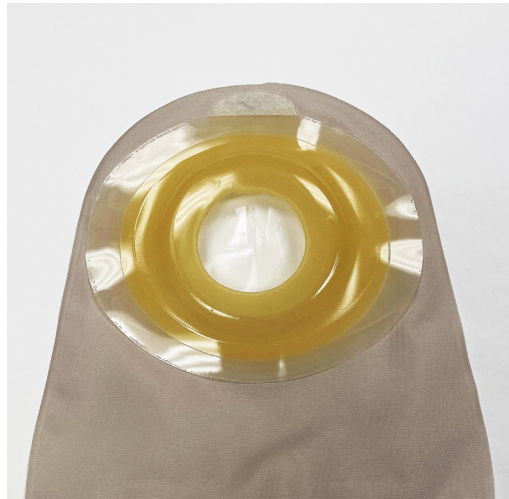
Cómo quitar el reverso:

- Retira con cuidado la película protectora de la barrera adhesiva.

Ready to Apply:

- The pouch is now ready to put on.
- You can look down to apply the pouch or use a hand mirror or full length mirror to see the pouch going around the stoma.

Consider using electric clippers weekly to remove any hair on the skin around your stoma (called peri-stomal skin).



Listo para colocar:

- La bolsa ya está lista para ponerse.
- Puedes mirar hacia abajo para colocar la bolsa o usar un espejo de mano o un espejo de cuerpo entero para ver la bolsa alrededor del estoma.

Considera usar una cortadora eléctrica semanalmente para eliminar cualquier vello en la piel alrededor de tu estoma (llamada piel periestomal).

El cuidado de la piel: limpieza

Skin Care: Cleaning

- Use a disposable towel or wash cloth, soap, and water to clean around the stoma. The stoma itself does not need to be cleaned. Remember, you have no feeling on the stoma.
 - Clean skin is important. The pouch will adhere best to clean, dry skin.
 - Avoid soaps or products that contain moisturizer, like baby wipes. Dial or Ivory are good choices. Moisturizer prevents the pouch from getting a good seal.
- Pat the skin dry.
- Have extra paper towels or wash clothes ready in case the stoma has output during the pouch change.
- Usa una toalla desechable o un paño, agua y jabón para limpiar alrededor del estoma. No es necesario limpiar el estoma en sí. Recuerda que no hay sensación en el estoma.
 - Una piel limpia es importante. La bolsa se adherirá mejor a la piel limpia y seca.
 - Evita jabones o productos que contengan humectantes, como toallitas húmedas para bebés. Dial o Ivory son buenas opciones. La crema humectante impide que la bolsa quede bien sellada.
- Seca sin frotar la piel.
- Ten a mano toallas de papel extra o paños de lavado en caso de que el estoma tenga evacuaciones durante el cambio de bolsa.



Problemas de la piel

Skin Problems

- Use the stoma powder on any area of the skin that is **moist, irritated, or red**.
 - Put a thin layer of powder on the skin, and then brush it off. It will only stick to the moist areas that need to heal
- You can use a skin barrier film wipe and gently dab it onto the powder to form a “crust.” This is called crusting.
- Skin barrier film can be used alone on dry, red, irritated skin. It can also be used if the wafer barrier adhesive causes the skin to become sore. Gently wipe it on the skin and allow it to dry.
- Stoma powder and or barrier film are only needed if you are having skin problems.
- Usa el polvo para estoma en cualquier área de la piel que esté **húmeda, irritada o enrojecida**.
 - Pon una fina capa de polvo sobre la piel y luego cepíllalo. Solo se adherirá a las áreas húmedas que necesitan sanar
- Puedes usar una toallita con película protectora para la piel y aplicarla suavemente sobre el polvo para formar una “costra” A esto se le llama formación de costras.
- La película protectora de la piel se puede usar sola sobre la piel seca, enrojecida o irritada. También se puede usar si el adhesivo de la barrera adhesiva provoca irritación en la piel. Frótalo suavemente sobre la piel y déjalo secar.
- El polvo para estoma o la película de barrera solo son necesarios si tienes problemas en la piel.

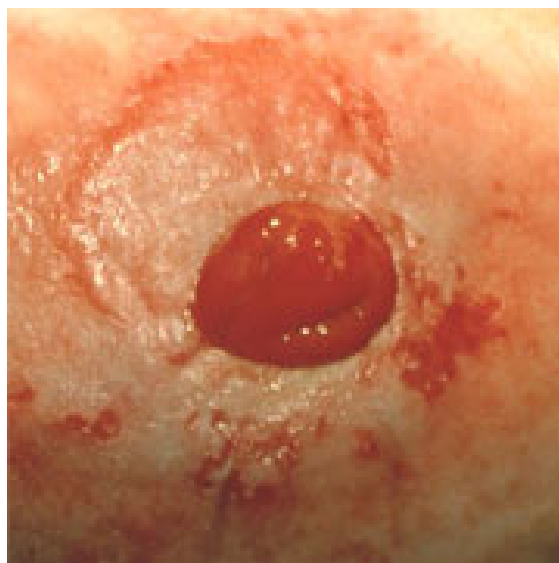
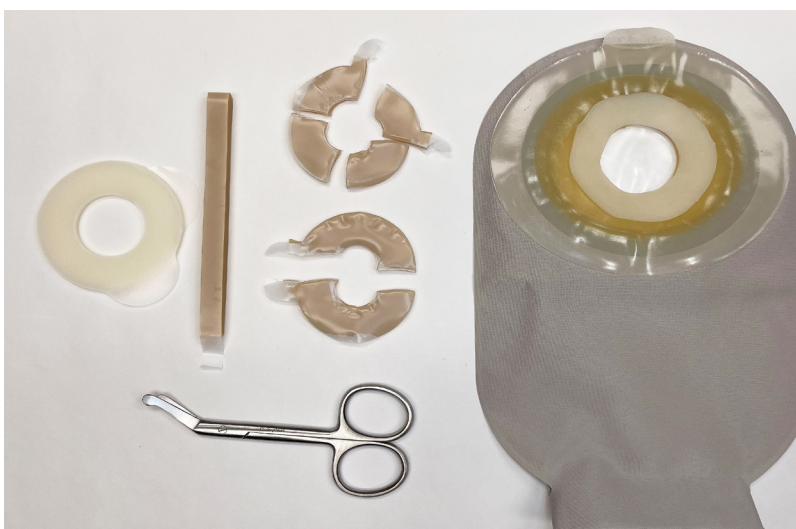


Photo reprinted with permission from Convatec.

Problemas con derrames

Problems With Leaking

- For a good seal, you need:
 - Clean, dry skin that is not broken
 - A warm pouch that is cut to fit close to the stoma
 - You can use the entire moldable barrier ring around the stoma if you have enough supplies.
 - Stretch the ring to fit around the stoma or to fit on the cut opening of the pouch to fill in any gaps in the skin surface.
 - You can also fill in low spots on your skin with the moldable barrier ring by cutting it in half or quarters and putting it directly on the low spot of your skin.
 - Another option is to mold a piece into the shape of a worm and place it on the cut edge of the pouch.
- Para un buen sellado se necesita:
 - Piel limpia, seca y sin heridas
 - Una bolsa que esté tibia y que se corta para ajustarse cerca del estoma
 - Puedes usar todo el anillo de barrera moldeable alrededor del estoma si tienes suficientes suministros.
 - Estira el anillo para que se ajuste alrededor del estoma o para que se ajuste a la abertura cortada de la bolsa para rellenar cualquier espacio en la superficie de la piel.
 - También puedes rellenar puntos bajos de tu piel con el anillo de barrera moldeable cortándolo por la mitad o en cuartos y colocándolo directamente sobre el punto bajo de tu piel.
 - Otra opción es moldear un trozo en forma de gusano y colocarlo en el borde cortado de la bolsa.



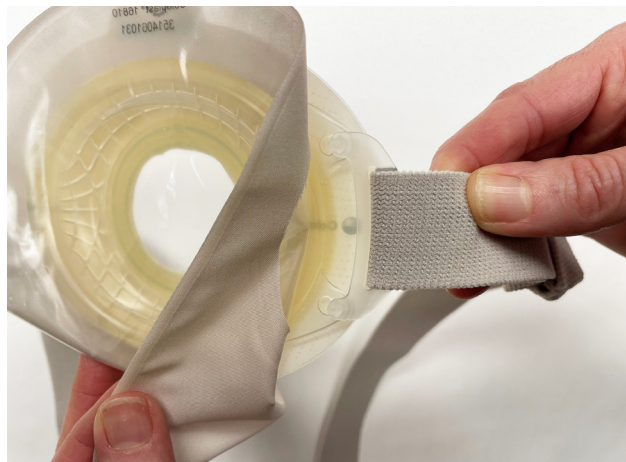
Convex Pouch

If your stoma is flat or if you have problems with leaking, you may need to use a convex pouch with a belt.

- Instead of being flat, the convex wafer barrier has a dip to help prevent leaking.
- Cut the wafer barrier to size and apply the pouch over the stoma.
- A belt can be used to help stabilize the pouch. Belt use is optional with a convex pouch.



- ▶ Connect the belt to the belt tabs attached to the pouch.
- ▶ The belt will fit snugly, but you should be able to fit 2 fingers between the belt and your waist.



Bolsa convexa

Si tu estoma es plano o tienes problemas de derrames, es posible que necesites usar una bolsa convexa con cinturón.

- En lugar de ser plana, la barrera adhesiva convexa tiene una depresión para ayudar a prevenir derrames.
- Corta la barrera adhesiva a medida y coloca la bolsa sobre el estoma.
- Se puede usar un cinturón para ayudar a estabilizar la bolsa. El uso del cinturón es opcional con una bolsa convexa.
 - ▶ Conecta el cinturón a las pestañas del cinturón que están adjuntas a la bolsa.
 - ▶ El cinturón quedará ajustado, pero deberías poder colocar dos dedos entre el cinturón y tu cintura.

Cómo colocarla: bolsa de 1 pieza

Applying: 1-Piece Pouch

Apply Pouch

- Cut the wafer barrier to size of stoma.
- Make sure the skin is clean and dry. Warm the pouch wafer in your hands or under your arm for a few minutes. A warm pouch will seal faster.
- The pouch should lay flat and point down toward your feet.
- Use your hand on the peristomal skin to make sure it is flat and has no creases in the pouch surface as you apply the pouch.



Cómo colocar la bolsa

- Corta la barrera adhesiva al tamaño del estoma.
- Asegúrate de que la piel esté limpia y seca. Calienta la barrera adhesiva de la bolsa con tus manos o debajo del brazo durante unos minutos. Una bolsa tibia se sellará más rápido.
- La bolsa debe quedar plana y apuntar hacia tus pies.
- Usa tu mano sobre la piel periestomal para asegurarte de que esté plana y no tenga pliegues en la superficie de la bolsa mientras la colocas.

Remove Border Tape

- Not all brands of pouches have a tape border. If your pouch has a tape border, remove the tape around the edges now.



Warm Pouch

- Put your hand over the pouch for 3 to 5 minutes to warm the wafer to your skin. You can do gentle friction on just the wafer area to help the pouch seal to your skin.
- You have no sensation in your stoma. Use your hand around the stoma to warm the pouch.
- The heat from your fingers and hand will help the pouch seal faster.



Retira la cinta del borde

- No todas las marcas de bolsas tienen un borde de cinta. Si tu bolsa tiene un borde de cinta, retira la cinta alrededor de los bordes.

Bolsa térmica

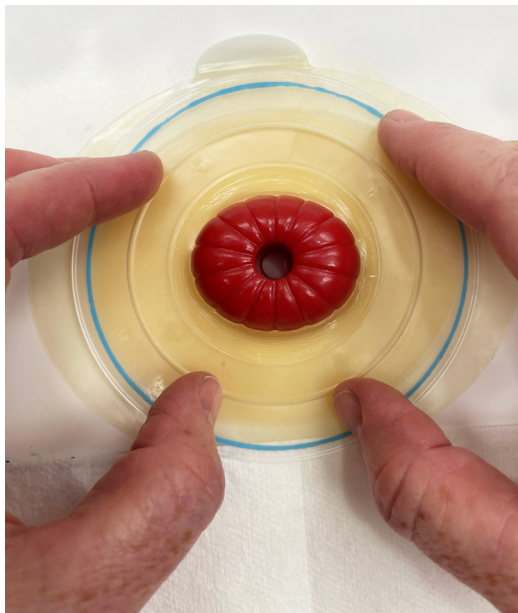
- Coloca tu mano sobre la bolsa durante 3 a 5 minutos para calentar la barrera adhesiva que va sobre tu piel. Puedes hacer una fricción suave solo en el área de la barrera adhesiva para ayudar a que la bolsa se selle a tu piel.
- No tienes ninguna sensibilidad en tu estoma. Usa tu mano alrededor del estoma para calentar la bolsa.
- El calor de los dedos y la mano ayudará a que la bolsa se selle más rápido.

Cómo colocarla: bolsa de 2 piezas

Applying: 2-Piece Pouch

Apply Wafer

- Cut the wafer barrier to size of stoma.
- Make sure the skin is clean and dry.
- Apply the wafer barrier directly over the stoma.
- Use your hand on the peri-stomal skin to make sure it is flat and has no creases in the pouch surface as you place the wafer.
- You should be able to see the stoma through the opening.
- You can look down or use a hand or full length mirror to see the pouch going around the stoma.

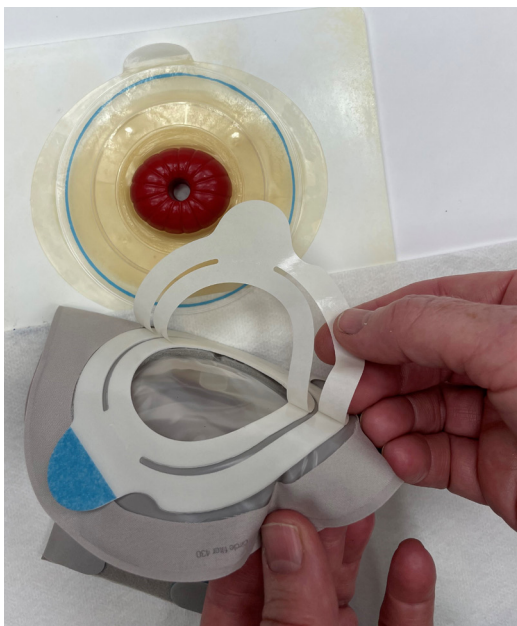


Cómo colocar la barrera adhesiva

- Corta la barrera adhesiva al tamaño del estoma.
- Asegúrate de que la piel esté limpia y seca.
- Coloca la barrera adhesiva directamente sobre el estoma.
- Usa tu mano sobre la piel periestomal para asegurarse de que esté plana y no tenga pliegues en la superficie de la bolsa mientras colocas la barrera adhesiva.
- Deberías poder ver el estoma a través de la abertura.
- Puedes mirar hacia abajo o usar un espejo de mano o de cuerpo entero para ver la bolsa que rodea el estoma.

Remove Border Tape

- Not all brands of pouches have a tape border. If your pouch has a tape border, remove the tape around the backing now.

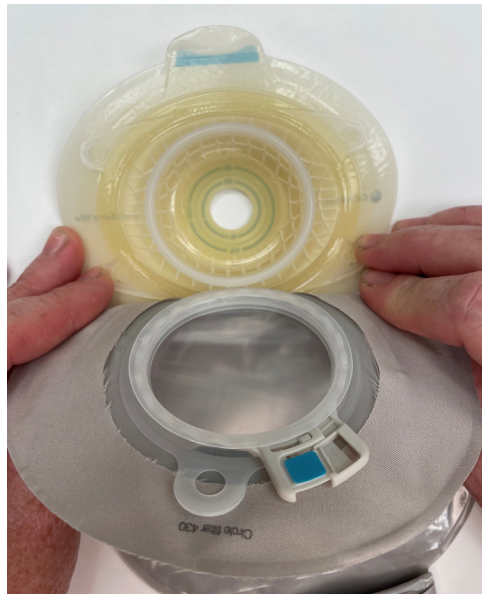
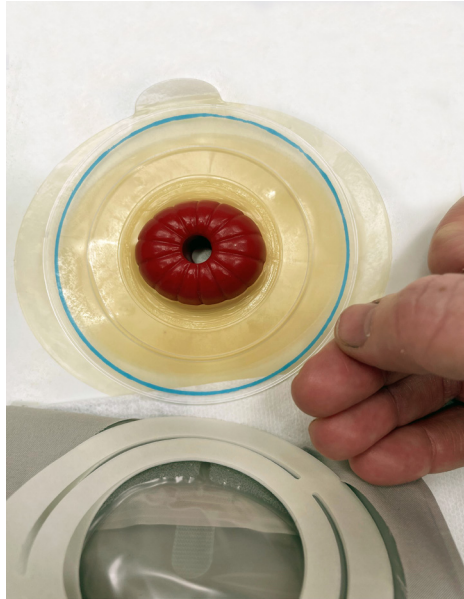


Retira la cinta del borde

- No todas las marcas de bolsas tienen un borde de cinta. Si tu bolsa tiene un borde de cinta, retira la cinta alrededor de la parte posterior.

Connect Pouch

- The pouch should lay flat and point down toward your feet.
- There are 2 types of pouch connections to the wafer barrier:
 - › The first type has a ring on the pouch that connects to a ring on the wafer. Start at the bottom and align the ring on the pouch to the ring on the skin barrier. Press the 2 rings together, beginning at the bottom to the top of the ring.
 - › The other type uses an adhesive coupling to get a seal. Align the adhesive ring on the pouch with the outer rim of the wafer barrier. Gently press around the barrier to secure.
- Some brands have a second ring to lock after the pouch is applied. You will hear a “click” when it is locked.



Bolsa de conexión

- La bolsa debe quedar plana y apuntar hacia tus pies.
- Existen 2 tipos de conexiones de bolsa a la barrera adhesiva:
 - › El primer tipo tiene un anillo en la bolsa que se conecta a un anillo en la barrera adhesiva. Comienza desde abajo y alinea el anillo de la bolsa con el anillo de la barrera de la piel. Presiona los 2 anillos juntos, comenzando desde la parte inferior hasta la parte superior del anillo.
 - › El otro tipo usa un acoplamiento adhesivo para conseguir un sellado. Alinea el anillo adhesivo de la bolsa con el borde exterior de la barrera adhesiva. Presiona suavemente alrededor de la barrera para asegurarla.
- Algunas marcas tienen un segundo anillo para bloquear después de colocar la bolsa. Escucharás un “clic” cuando esté bloqueado.

Abertura, vaciado y cierre

Opening, Emptying, and Closing

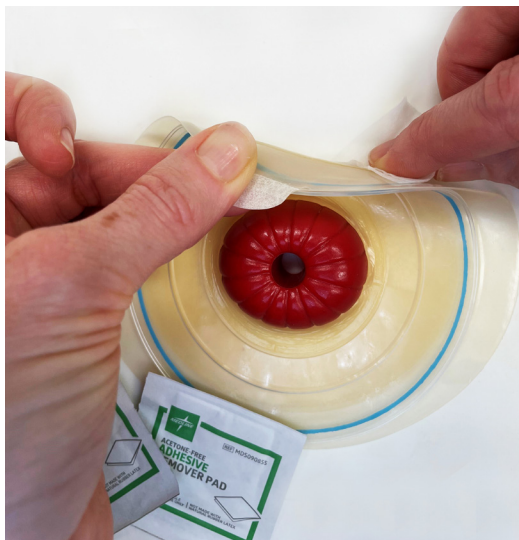
- Empty your pouch when it is $\frac{1}{3}$ to $\frac{1}{2}$ full of gas or stool.
- Always empty it into the toilet. Do not empty the pouch into the sink.
- Stand in front of the toilet leaning down, or sit on the toilet (facing forward or backward). It may help to put toilet tissue into the toilet to prevent splashing.
- Undo the Velcro on the end of the pouch. Hold up the end to prevent leakage.
- Hold the end of the pouch open like a spigot and empty it into the toilet. Wipe off the end of the pouch with toilet tissue.
- Roll the pouch back up after. Secure the Velcro closure by pressing along the edge with your fingers to make sure it is closed.
- Vacía tu bolsa cuando contenga entre $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ de gases o heces.
- Vacíala siempre en el inodoro. No vacíes la bolsa en el fregadero.
- Párate frente al inodoro inclinado hacia abajo o siéntate en el inodoro (mirando hacia adelante o hacia atrás). Puede ser útil colocar papel higiénico en el inodoro para evitar salpicaduras.
- Desprende el velcro del extremo de la bolsa. Sujeta el extremo para evitar derrames.
- Mantén el extremo de la bolsa abierto como un grifo y vacíalo en el inodoro. Limpia el extremo de la bolsa con papel higiénico.
- Luego vuelve a enrollar la bolsa. Asegura el cierre de velcro presionando a lo largo del borde con los dedos para asegurarte de que esté cerrado.



Cómo quitarla

Removing

- The pouch can be removed a few ways. You can:
 - › Remove it dry
 - › Use adhesive remover
 - › Use water on a towel
- Use a push-pull technique to remove the pouch. From the top, push down on the skin while pulling the pouch wafer barrier from the skin in a downward motion.
- Place the used supplies in a plastic bag and throw it away with your regular trash. Do not flush supplies down the toilet.
- La bolsa se puede quitar de varias maneras. Puedes:
 - › Quitarla en seco
 - › Usar un removedor de adhesivo
 - › Usar agua en una toalla
- Usa la técnica de empujar y tirar para quitar la bolsa. Desde arriba, presiona la piel hacia abajo mientras tiras de la barrera adhesiva de la bolsa desde la piel hacia abajo.
- Coloca los suministros usados en una bolsa de plástico y tírala junto con la basura habitual. No arrojes los suministros por el inodoro.



Output

- Make sure to empty your pouch when it is $\frac{1}{3}$ to $\frac{1}{2}$ full.
- It is normal to see mucus coming from the stoma, as well as from your rectum. The thick, creamy substance can be white, yellow, brown, gray, or red.
- If you do not have any stool in your pouch for 3 days, call your doctor or ostomy nurse.
- If the stool is hard to drain, add a few drops of lubricant, such as mineral oil, baby oil, or liquid soap to coat the inside of the bag the next time it is changed.
- Drink more fluids if you are having diarrhea, at least 8 to 10 glasses a day. If this continues to be a problem, call your doctor or ostomy nurse.

Ordering Supplies

- Ostomy supplies are durable medical equipment (DME), like wheelchairs or hospital beds. Call your insurance company to see if DME is covered under your insurance plan.
- If your pharmacy does not have DME, you may need to order your ostomy supplies from a medical supply company.
- Ask your insurance company where you should get your supplies. They may use a local or a national medical supply company.
- Below are phone numbers for national medical supply companies:
 - › Edgepark: 1-800-321-0591
 - › Comfort Medical: 1-800-719-1663
 - › Byram: 1-877-902-9726
 - › CCS Medical: 1-800-722-2604
 - › 180 Medical (Convatec only): 1-877-688-2729

Evacuaciones

- Asegúrate de vaciar tu bolsa cuando esté entre $\frac{1}{3}$ a $\frac{1}{2}$ de su capacidad.
- Es normal ver moco saliendo del estoma y del recto. La sustancia espesa y cremosa puede ser blanca, amarilla, café, gris o roja.
- Si no tienes heces en tu bolsa durante 3 días, llama a tu médico o enfermero de ostomía.
- Si las heces son difíciles de drenar, agrega unas gotas de lubricante, como aceite mineral, aceite para bebé o jabón líquido para cubrir el interior de la bolsa la próxima vez que la cambies.
- Bebe más líquidos si tienes diarrea, al menos de 8 a 10 vasos al día. Si esto continúa siendo un problema, llama a tu médico o enfermero de ostomía.

Pedido de suministros

- Los suministros para ostomía son equipos médicos duraderos (DME), como sillas de ruedas o camas de hospital. Llama a tu compañía de seguros para ver si el equipo médico duradero está cubierto por tu plan del seguro.
- Si tu farmacia no tiene DME, es posible que debas solicitar tus suministros de ostomía a una compañía de suministros médicos.
- Pregunta a tu compañía de seguros dónde debes adquirir tus suministros. Pueden usar una compañía de suministros médicos local o nacional.
- Abajo se muestran los teléfonos de compañías nacionales de suministros médicos:
 - › Edgepark: 1-800-321-0591
 - › Comfort Medical: 1-800-719-1663
 - › Byram: 1-877-902-9726
 - › CCS Medical: 1-800-722-2604
 - › 180 Medical (solo Convatec): 1-877-688-2729

Cómo administrar una producción elevada de evacuaciones de la ostomía

How to Manage High Ostomy Output

High ostomy output, more than 1200 mL a day, may cause you to be unable to absorb fluids and nutrients and can cause dehydration. Normal output for your ostomy is 600 to 800 mL each day. It is important to check the output of your ostomy each day and watch for signs of dehydration.

Signs of dehydration may include:

- Feeling dizzy, weak, or light headed
- Headaches
- Thirst or dry mouth
- Dark colored urine
- Decrease in urine output
- Nausea
- Muscle cramps

Call your doctor or ostomy nurse if you have any signs of dehydration. It is important to check your weight and the output from your ostomy each day. Use the Ostomy Output Log on page 27 and 28.

Call your doctor if your daily output is more than 1200 mL or if you lose more than 2.2 pounds in a week.

Un alto gasto de ostomía, más de 1200 ml al día, puede provocar que no puedas absorber líquidos y nutrientes y puede causar deshidratación. La producción normal de tu ostomía es de 600 a 800 ml por día. Es importante controlar el flujo de tu ostomía todos los días y estar atento a las señales de deshidratación.

Las señales de deshidratación pueden incluir:

- Sensación de mareo, debilidad o aturdimiento
- Dolores de cabeza
- Sed o boca seca
- Orina de color oscuro
- Disminución de la producción de orina
- Náuseas
- Calambres musculares

Llama a tu médico o enfermero de ostomía si tienes alguna señal de deshidratación. Es importante controlar tu peso y el volumen de tu ostomía cada día. Utiliza el registro de evacuaciones de ostomía en las páginas 27 y 28.

Llama a tu médico si tu producción diaria es superior a 1200 ml o si pierdes más de 2.2 libras en una semana.

Medicine to help manage high ostomy output

Your doctor may have ordered medicine (Loperamide) to help reduce your ostomy output and help increase your absorption of fluid and nutrients. It is important to take this medicine as ordered by your doctor. Talk to your doctor before you change your dose or stop taking this medicine. Take this medicine 30 minutes before each meal or snack and before you go to bed.

Diet to help manage high ostomy output

To manage your ostomy output, it may help to make changes to your diet. Talk to your doctor, nurse, or dietitian about your diet and fluid needs. The following diet guidelines may help to lower your ostomy output:

- Eat small meals or snacks during the day.
- Eat high salt foods and add salt to your meals and snacks.
- Eat foods with more soluble fiber such as oatmeal, barley, applesauce, and sweet potatoes. It may help to use products such as Benefiber or Metamucil.
- Stay away from high sugar foods and sugar-sweetened drinks.
- Stay away from alcohol and caffeine.

Medicamentos para ayudar a administrar la producción elevada de evacuaciones de la ostomía

Es posible que tu médico te haya recetado un medicamento (Loperamide) para ayudar a reducir el gasto de tu ostomía y aumentar la absorción de líquidos y nutrientes.

Es importante tomar este medicamento según lo indique tu médico. Habla con tu médico antes de cambiar tu dosis o dejar de tomar este medicamento. Toma este medicamento 30 minutos antes de cada comida o snack y antes de acostarte.

Dieta para ayudar a administrar la producción elevada de evacuaciones de la ostomía

Para administrar la producción de tu ostomía, puede ser útil realizar cambios en tu dieta. Habla con tu médico, enfermero o dietista sobre tu dieta y necesidades de líquidos. Las siguientes directrices dietéticas pueden ayudar a reducir la producción de tu ostomía:

- Come comidas pequeñas o snacks durante el día.
- Come alimentos con alto contenido en sal y agrega sal a tus comidas y snacks.
- Come alimentos con más fibra soluble, como avena, cebada, salsa de manzana y batatas. Puede ser útil utilizar productos como Benefiber o Metamucil.
- No consumas alimentos con alto contenido de azúcar ni bebidas azucaradas.
- No consumas alcohol ni cafeína.

Other tips to help manage high ostomy output

Normal output for your ostomy is 600 to 800 mL each day. With normal output, you will need to empty your pouch 5 to 7 times each day.

If you have had watery output for more than 12 hours, the following tips may help:

- Eat certain foods, such as applesauce, bananas, cheese, mashed potatoes, peanut butter, and soda crackers, to thicken stools and control output.
- **Do not** drink fluids with your meals. Drink fluids 30 minutes before or after meals.
- Drink liquid electrolyte solutions, such as Pedialyte.
- If prescribed, take Loperamide (1 to 2 caplets) 30 minutes before each meal and snack, and before you go to bed.
- Check the color of your urine. If you are hydrated, your urine should be light yellow in color.

If you have had watery output for more than 24 hours, choose 1 of the recipes below and follow the directions to make a rehydration solution at home. Drink 1 liter of the solution over the next 24 hours. After you mix the solution, refrigerate any leftovers.

Otros consejos para ayudar a administrar la alta producción de la ostomía

La producción normal de tu ostomía es de 600 a 800 ml por día. Con una producción normal, deberás vaciar tu bolsa de 5 a 7 veces al día.

Si has tenido secreción acuosa durante más de 12 horas, los siguientes consejos pueden ayudar:

- Come ciertos alimentos, como salsa de manzana, bananas, queso, puré de papas, mantequilla de maní y crackers, para espesar las heces y controlar la producción.
- **No** bebas líquidos con las comidas. Bebe líquidos 30 minutos antes o después de las comidas.
- Bebe soluciones electrolíticas líquidas, como Pedialyte.
- Si te lo recetan, toma Loperamide (1 a 2 tabletas) 30 minutos antes de cada comida y snack, y antes de acostarse.
- Comprueba el color de tu orina. Si estás hidratado, tu orina debe ser de color amarillo claro.

Si has tenido evacuaciones acuosas durante más de 24 horas, elije una de las recetas de abajo y sigue las instrucciones para preparar una solución de rehidratación en casa. Bebe 1 litro de la solución durante las siguientes 24 horas. Después de mezclar la solución, refrigera lo que te sobre.

Rehydration Solution Recipes

Sugar and Salt Water

- 1 quart water
- $\frac{3}{4}$ teaspoon salt
- 6 teaspoons sugar
- You can add low-sugar, powdered drink mixes (such as Crystal Light) to help improve the taste.

Gatorade G2

- 4 cups (32 ounces) Gatorade G2
- $\frac{3}{4}$ teaspoon salt

Chicken Broth - Option 1

- 4 cups water
- 1 dry chicken broth cube
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt
- 2 tablespoons sugar

Chicken Broth - Option 2

- 2 cups water
- 2 cups liquid broth
- 2 tablespoons sugar

Tomato Juice

- $1\frac{1}{2}$ cups water
- $2\frac{1}{2}$ cups tomato juice

Cereal-based

Mix ingredients until dissolved and smooth. The solution will be thick, but you will be able to pour and drink it.

- 2 cups water
- $\frac{1}{2}$ cup dry, precooked baby rice cereal
- $\frac{1}{4}$ teaspoon salt

Recetas de soluciones de rehidratación

Agua con azúcar y sal

- 1 cuartode galón de agua
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
- 6 cucharaditas de azúcar
- Puedes agregar mezclas de bebidas en polvo con bajo contenido de azúcar (como Crystal Light) para ayudar a mejorar el sabor.

Gatorade G2

- 4 tazas (32 onzas) de Gatorade G2
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal

Caldo de pollo - Opción 1

- 4 tazas de agua
- 1 cubito de caldo de pollo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar

Caldo de pollo - Opción 2

- 2 tazas de agua
- 2 tazas de caldo
- 2 cucharadas de azúcar

Jugo de tomate

- $1\frac{1}{2}$ tazas de agua
- $2\frac{1}{2}$ tazas de jugo de tomate

A base de cereales

Mezcla los ingredientes hasta que se disuelvan y quede suave. La solución quedará espesa, pero podrás verterla y beberla.

- 2 tazas de agua
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal de arroz para bebés seco y precocido
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

Cómo prevenir la deshidratación: protocolo de hidratación para la ileostomía

Prevent Dehydration: Ileostomy Hydration Protocol

Use these guidelines to adjust the amount of fluids you drink and the amount of Imodium (loperamide) you take to control your stool output from your ileostomy.

Usa estas directrices para ajustar la cantidad de líquidos que bebes y la cantidad de Imodium (Loperamide) que tomas para controlar la producción de heces de tu ileostomía.

Supplies you will need

You will need the following supplies at home after your ileostomy surgery:

- A fiber supplement (use 1 of the options listed below). Talk to your pharmacist if you are not sure which supplement to use.
 - Metamucil powder – normal dose is 1 to 2 tablespoons, 1 or 2 times a day
 - Benefiber powder – normal dose is 2 tablespoons, 4 times a day
 - FiberCon – normal dose is 1 to 2 tablets, 2 times a day
- A container to measure how much urine and stool output you have each day (you will be given 1 at the hospital)
- Low sugar electrolyte drinks such as Powerade Zero, G2, or Pedialyte

Measure your urine and stool output each day

Use the container you were given to measure the urine and stool output you have each day.

The goal each day is for you to have a:

- Urine output of more than 1200 mL
- Stool output of less than 1200 mL

Suministros que necesitarás

Necesitarás los siguientes suministros en casa después de la operación de ileostomía:

- Un suplemento de fibra (utiliza una de las opciones que se enumeran abajo). Habla con tu farmacéutico si no estás seguro de qué suplemento usar.
 - Metamucil en polvo: la dosis normal es de 1 a 2 cucharadas, 1 o 2 veces al día
 - Benefiber en polvo: la dosis normal es de 2 cucharadas, 4 veces al día
 - FiberCon: la dosis normal es de 1 a 2 tabletas, 2 veces al día
- Un recipiente para medir la cantidad de orina y heces que produces cada día (te entregarán uno en el hospital)
- Bebidas electrolíticas bajas en azúcar, como Powerade Zero, G2 o Pedialyte

Mide tu producción de orina y heces cada día

Usa el recipiente que te entregaron para medir la producción de orina y heces que produces cada día.

El objetivo cada día es que tengas:

- Producción de orina de más de 1200 ml
- Producción de heces inferior a 1200 ml

- Use the chart at the end of this handout to record your daily output. Make copies as needed.

If you meet the goals for urine and stool each day, you do not need to change anything that you are doing. Keep taking your medicines and drinking fluids.

If you do not meet the goal, follow the guidelines below based on your urine and stool output.

Action steps

When your urine is less than 1200 mL and stool is less than 1200 mL

- If your stool output is good but your urine output is low, **you are at risk for dehydration.**

What to do:

- Drink an extra 1000 mL or four 8-ounce cups of fluid over the next 24 hours. It is best to drink sugar free sports drinks like Gatorade or Powerade to replace electrolytes in your body. Keep up your normal eating and drinking and take your medicines as ordered.

When your urine is more than 1200 mL and stool is more than 1200 mL

- If your urine output is okay but your stool output is high, **you are at risk for dehydration.**

What to do:

- Start or adjust your Imodium (loperamide).
 - If you are already taking Imodium, increase your dose by 2 tablets (4 mg) in 24 hours. If you are already taking 12 tablets (24 mg) in 24 hours, call the office right away. **Do not take more than 12 tablets in 24 hours.**

- Usa la tabla que se encuentra al final de este folleto para registrar tu producción diaria. Haz copias según sea necesario.

Si cumples con los objetivos de orina y heces cada día, no necesitas cambiar nada de lo que estás haciendo. Continúa tomando tus medicamentos y bebiendo líquidos.

Si no alcanzas el objetivo, sigue las directrices de abajo según tu producción de orina y heces.

Acciones

Cuando la orina es inferior a 1200 ml y las heces son inferiores a 1200 ml

- Si tu producción de heces es buena pero tu producción de orina es baja, **corres el riesgo de sufrir deshidratación.**

Qué hacer:

- Bebe 1000 ml adicionales o cuatro tazas de 8 onzas de líquido durante las próximas 24 horas. Lo mejor es beber bebidas para deportes sin azúcar como Gatorade o Powerade para reponer los electrolitos en el cuerpo. Continúa con tu alimentación y bebidas habituales y toma tus medicamentos según las indicaciones.

Cuando la orina es mayor a 1200 ml y las heces son mayores a 1200 ml

- Si tu producción de orina está bien, pero tu producción de heces es alta, **estás en riesgo de deshidratación.**

Qué hacer:

- Comienza o ajusta tu tratamiento con Imodium (Loperamide).
 - Si ya estás tomando Imodium, aumenta tu dosis en 2 tabletas (4 mg) en 24 horas. Si ya estás tomando 12 tabletas (24 mg) en 24 horas, llama al consultorio de inmediato. **No tomes más de 12 tabletas en 24 horas.**

- If you have not been taking Imodium, start taking 1 tablet, 3 times a day, for a total of 6 mg a day. **This medicine should be taken 30 minutes before eating.**

- Keep up your normal eating and drinking and take your medicines as ordered.

When your urine is less than 1200 mL and stool is more than 1200 mL

- If your urine output is too low and your stool output is too high, **you are at high risk for dehydration.**

What to do:

- **Drink an extra 1000 mL** or four 8-ounce cups of fluid over the next 24 hours. It is best to drink sugar free sports drinks like Gatorade or Powerade to replace the electrolytes in your body.
- Start or adjust your Imodium (loperamide).
 - If you are already taking Imodium, increase your dose by 2 tablets (4 mg) in 24 hours. If you are already taking 12 tablets (24 mg) in 24 hours, call the office today. **Do not take more than 12 tablets in 24 hours.**
 - If you have not been taking Imodium, start taking 1 tablet, 3 times a day, for a total of 6 mg a day. **This medicine should be taken 30 minutes before eating.**
- Keep up your normal eating and drinking and take your medicines as ordered.

- Si no has estado tomando Imodium, comienza a tomar 1 tableta, 3 veces al día, para un total de 6 mg al día. **Este medicamento debe tomarse 30 minutos antes de comer.**

- Continúa con tu alimentación y bebidas habituales y toma tus medicamentos según las indicaciones.

Cuando la orina es inferior a 1200 ml y las heces son superiores a 1200 ml

- Si tu producción de orina es demasiado baja y tu producción de heces es demasiado alta, **corres un alto riesgo de deshidratación.**

Qué hacer:

- **Bebe 1000 ml adicionales** o cuatro tazas de 8 onzas de líquido durante las próximas 24 horas. Lo mejor es beber bebidas para deportes sin azúcar como Gatorade o Powerade para reponer los electrolitos del cuerpo.
- Comienza o ajusta tu tratamiento con Imodium (Loperamide).
 - Si ya estás tomando Imodium, aumenta tu dosis en 2 tabletas (4 mg) en 24 horas. Si ya estás tomando 12 tabletas (24 mg) en 24 horas, llama al consultorio hoy mismo. **No tomes más de 12 tabletas en 24 horas.**
 - Si no has estado tomando Imodium, comienza a tomar 1 tableta, 3 veces al día, para un total de 6 mg al día. **Este medicamento debe tomarse 30 minutos antes de comer.**
- Continúa con tu alimentación y bebidas habituales y toma tus medicamentos según las indicaciones.

Your nurse will put a check (✓) by the directions to follow if you are **unable to increase your fluids, you are vomiting or if you feel worse:**

For Colorectal patients:

- Call 614-293-3230 Monday through Friday between 8 a.m. and 5 p.m. Tell them you are on the hydration protocol. Someone will call you back soon.
- **After hours, weekends and holidays,** call 614-293-8000 and ask for the Colorectal resident on call.
- If you are unable to call, go to the nearest emergency department to be checked.

For Surgical Oncology:

- Call 614-293-7171 Monday through Friday between 8 a.m. and 5 p.m. Tell them you are on the hydration protocol. Someone will call you back soon.
- **After hours, weekends, and holidays,** call 614-293-8000 and ask for the Surgical Oncology/HPB resident on call.
- If you are unable to call, go to the nearest emergency department to be checked.

Tu enfermero pondrá una marca (✓) junto a las instrucciones a seguir si **no puedes aumentar tus líquidos, estás vomitando o si te sientes peor:**

Para pacientes colorrectales:

- Llama al 614-293-3230 de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Diles que estás en el protocolo de hidratación. Alguien te llamará pronto.
- **Fuera del horario laboral, los fines de semana y los días festivos,** llama al 614-293-8000 y pregunta por el residente colorrectal de guardia.
- Si no puedes llamar, ve al Departamento de Emergencias (Emergency Department) para que te examinen.

Para oncología quirúrgica:

- Llama al 614-293-7171 de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m. Diles que estás en el protocolo de hidratación. Alguien te llamará pronto.
- **Fuera del horario laboral, los fines de semana y los días festivos,** llama al 614-293-8000 y pregunta por el residente de Oncología Quirúrgica/HPB de guardia.
- Si no puedes llamar, ve al Departamento de Emergencias para que te examinen.

Dieta para la ostomía: instrucciones del cuidado

Ostomy Diet: Care Instructions

The foods you eat pass more quickly through your body and out into the ostomy pouch. This means that some foods may cause smells, gas, or diarrhea. You may want to avoid these foods, along with foods that might block the intestine.

Always talk with your doctor before you make changes in your diet.



La comida que consumes pasa más rápidamente a través de tu cuerpo y sale hacia la bolsa de ostomía. Esto significa que algunos alimentos pueden causar olores, gases o diarrea. Es posible que desees evitar estos alimentos, junto con los que puedan bloquear el intestino.

Habla siempre con tu médico antes de hacer cambios en tu dieta.

How can you care for yourself at home?

- Eat a balanced diet that includes a variety of foods from the basic food groups: grains, vegetables, fruits, dairy, and protein foods.
- Eat 3 to 4 meals a day at regular times. It may help to avoid big meals in the evening, so that you do not pass a big amount of waste into the ostomy pouch during the night. You can add snacks during the day.
- If you notice bad odors from your ostomy pouch, note which foods cause odors so that you can limit them. See the list on the next page for common causes.

¿Cómo puedes cuidarte en casa?

- Consume una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos de los grupos básicos de alimentos: cereales, vegetales, frutas, lácteos y alimentos con proteínas.
- Come de 3 a 4 comidas al día en horarios habituales. Puede ser útil evitar comidas abundantes por la noche, para no pasar una gran cantidad de desechos a la bolsa de ostomía durante la noche. Puedes agregar snacks durante el día.
- Si notas malos olores en tu bolsa de ostomía, observa qué alimentos provocan los olores para limitarlos. Consulta la lista en la página siguiente para conocer las causas frecuentes.

- If gas or diarrhea is a problem, limit or avoid beans, cabbage, onions, beer, carbonated drinks, cheese, coffee, spinach, raw fruits, and sprouts.
- Chew slowly and take your time eating. That will help your body digest the food.
- If you eat seeds and kernels, take the time to chew them well, because they can block or get stuck in the intestine. Other foods that can block the intestine include raisins, raw vegetables, and corn.
- Some foods will pass through your body without being completely digested. And some foods may change the color of your stools. You may see corn kernels, bright red beet juice, red pepper pieces, and other bits of your meals in the pouch. This is normal.
- Drink plenty of water and other fluids. Your doctor may recommend that you drink 2 to 3 quarts of water each day. Your large intestine is no longer absorbing liquids from what you eat and drink, and your body still needs those fluids. If you have to limit fluids because of another health problem, talk with your doctor before increasing the fluids you drink.
- Your doctor may recommend that you drink liquid that contains electrolytes to help replace lost fluids and minerals. These include drinks like Gatorade, Powerade, or other rehydration drinks that your doctor suggests.
- Talk to your doctor about taking vitamin and mineral supplements.
- Si los gases o la diarrea son un problema, limita o evita los frijoles, la col, las cebollas, la cerveza, las bebidas carbonatadas, el queso, el café, las espinacas, las frutas crudas y los brotes.
- Mastica lentamente y tómate tu tiempo al comer. Esto ayudará a tu cuerpo a digerir la comida.
- Si comes semillas y granos, tómate el tiempo de masticalos bien, porque pueden bloquear o atascarse en el intestino. Otros alimentos que pueden bloquear el intestino incluyen las pasas, los vegetales crudos y el maíz.
- Algunos alimentos pasarán por tu cuerpo sin digerirse completamente. Y algunos alimentos pueden cambiar el color de las heces. Es posible que veas granos de maíz, jugo de remolacha de color rojo brillante, trozos de pimiento rojo y otros restos de tus comidas en la bolsa. Esto es normal.
- Bebe abundante agua y otros líquidos. Es posible que tu médico te recomiende beber de 2 a 3 litros de agua por día. Tu intestino grueso ya no absorbe líquidos de lo que comes y bebes, y tu cuerpo aún necesita esos líquidos. Si tienes que limitar los líquidos debido a otro problema médico, habla con tu médico antes de aumentar la cantidad de líquidos que bebes.
- Tu médico puede recomendarte líquidos que contengan electrolitos para ayudar a reemplazar los líquidos y minerales perdidos. Estos incluyen bebidas como Gatorade, Powerade u otras bebidas de rehidratación que te sugiera tu médico.
- Habla con tu médico sobre la posibilidad de tomar suplementos de vitaminas y minerales.

Directrices sobre la dieta y los líquidos

Diet and Fluid Guidelines

Ostomy surgery may affect the way your body digests and absorbs food. What you eat and drink may need to change based on the type of surgery you had. Your doctor, nurse or dietitian will talk with you about your diet and fluid needs. This will give you information about your diet and fluid needs after your ostomy surgery.

Your diet after surgery: short-term

After your ostomy surgery, your doctor, nurse, or dietitian will talk with you about any special diet you need to follow. They may tell you to eat a low-residue diet. A low-residue diet limits the amount of fiber and dairy products you eat. This diet slows down digestion and decreases your bowel movements to let your bowels heal.

You may be asked to follow these diet guidelines for about 6 weeks after your surgery:

- Eat small meals or snacks during the day.
- Drink 8 to 10 cups of non-caffeinated fluid during the day.
- Chew your food well to help with digestion.
- To decrease gas, it may help to do the following:
 - › Do not drink carbonated beverages.
 - › Do not use a straw when you drink.
 - › Do not smoke.
 - › Do not eat foods that cause gas

La operación de ostomía puede afectar la forma en que tu cuerpo digiere y absorbe la comida. Es posible que sea necesario cambiar lo que comes y bebes según el tipo de operación a la que te sometiste. Tu médico, enfermero o dietista hablará contigo sobre tu dieta y tus necesidades de líquidos. Esto te dará información sobre tu dieta y necesidades de líquidos después de tu operación de ostomía.

Tu dieta después de la operación: a corto plazo

Después de tu operación de ostomía, tu médico, enfermero o dietista hablará contigo sobre cualquier dieta especial que debas seguir. Es posible que te digan que comas una dieta baja en residuos. Una dieta baja en residuos limita la cantidad de fibra y productos lácteos que comes. Esta dieta ralentiza la digestión y disminuye los movimientos intestinales para permitir que los intestinos se curen.

Es posible que te pidan que sigas estas directrices dietéticas durante aproximadamente 6 semanas después de la operación:

- Come comidas pequeñas o snacks durante el día.
- Bebe de 8 a 10 tazas de líquido sin cafeína durante el día.
- Mastica bien la comida para ayudar a la digestión.
- Para disminuir los gases, puede ser útil hacer lo siguiente:
 - › No bebas bebidas carbonatadas.
 - › No uses pajilla cuando bebas.
 - › No fumes.
 - › No comas alimentos que produzcan gases.

Your diet after surgery: long-term

Once you have healed from your surgery, your doctor, nurse, or dietitian will talk to you about any special diet you need to follow. Often your diet and fluid intake may feel back to normal about 6 weeks after your surgery. Your diet and fluid needs will be based on your type of ostomy surgery.

The following are long-term diet and fluid guidelines for ileostomy:

- Eat small meals or snacks during the day.
- Drink 8 to 10 cups of non-caffeinated fluid during the day to stay hydrated.
- Chew your food well to help with digestion and decrease your risk of a blockage.
- It may help to eat certain foods, such as bananas, applesauce, and peanut butter, to help thicken stools and control diarrhea.
- Foods that are spicy, fried, greasy, acidic, or high in sugar can cause you to have more stools.
- Check the output and call your doctor right away if there is more than 1200 mL in 24 hours.
- Your stool will become thick like pudding over time.
- It is important to talk with your doctor or pharmacist about any medicines you take. Your ileostomy may change your ability to absorb certain medicines.

It is important to know how certain foods may affect the output. You may find it helpful to eat foods in smaller amounts, until you know how your body may respond.

Tu dieta después de la operación: en el largo plazo

Una vez que te hayas recuperado de la operación, tu médico, enfermero o dietista hablará contigo sobre cualquier dieta especial que debas seguir. A menudo, tu dieta y consumo de líquidos pueden volver a la normalidad aproximadamente 6 semanas después de la operación. Tu dieta y necesidades de líquidos dependerán del tipo de operación de ostomía.

Las siguientes son directrices para la dieta y los líquidos de largo plazo para la ileostomía:

- Come comidas pequeñas o snacks durante el día.
- Bebe de 8 a 10 tazas de líquido sin cafeína durante el día para mantenerte hidratado.
- Mastica bien la comida para ayudar a la digestión y disminuir el riesgo de obstrucción.
- Puede ser útil comer ciertos alimentos, como bananas, salsa de manzana y mantequilla de maní, para ayudar a espesar las heces y controlar la diarrea.
- Los alimentos picantes, fritos, grasosos, ácidos o con alto contenido de azúcar pueden provocar que tengas más heces.
- Verifica el flujo y llama a tu médico de inmediato si hay más de 1200 ml en 24 horas.
- Con el tiempo, tus heces se volverán espesas como el pudín.
- Es importante hablar con tu médico o farmacéutico sobre cualquier medicamento que tomes. Tu ileostomía puede cambiar tu capacidad para absorber ciertos medicamentos.

Es importante saber cómo ciertos alimentos pueden afectar las evacuaciones. Quizás te resulte útil comer alimentos en cantidades más pequeñas, hasta que sepas cómo puede responder tu cuerpo.

Tabla de comida para la ileostomía

Ileostomy Food Chart

It is important to know how certain foods may affect the output from your ostomy. You may find it helpful to eat food in smaller amounts until you know how your body may respond. This list may help.

Cause Food Blockage

- Apple peels
- Cabbage, raw
- Celery
- Chinese vegetables
- Corn, whole kernel
- Coconuts
- Dried fruit
- Mushrooms
- Nuts
- Oranges
- Pineapple
- Popcorn
- Seeds

Odor Producing

- Asparagus
- Baked beans
- Broccoli
- Cabbage
- Cod liver oil
- Eggs
- Fish
- Garlic
- Onions
- Peanut butter
- Some vitamins
- Strong Cheese

Gas Producing

- Alcoholic beverages
- Beans
- Soy
- Cabbage
- Carbonated beverages

Es importante saber cómo ciertos alimentos pueden afectar el resultado de tu ostomía. Quizás te resulte útil comer alimentos en cantidades más pequeñas hasta que sepas cómo responderá tu cuerpo. Esta lista puede ayudar.

Causan bloqueo de la comida

- Cáscaras de manzana
- Col cruda
- Apio
- Vegetales chinos
- Maíz, grano entero
- Cocos
- Frutas deshidratadas
- Hongos
- Nueces
- Naranjas
- Piña
- Palomitas de maíz
- Semillas

Producen olor

- Espárragos
- Frijoles cocidos
- Brócoli
- Col
- Aceite de hígado de bacalao
- Huevos
- Pescado
- Ajo
- Cebollas
- Mantequilla de maní
- Algunas vitaminas
- Queso de sabor intenso

Alimentos que producen gases

- Alcohol
- Frijoles
- Soja
- Col

- Cucumbers
- Dairy products
- Chewing gum
- Milk
- Nuts
- Onions
- Radishes

Color Changes

- Asparagus
- Beets
- Food colors
- Iron pills
- Licorice
- Red Jell-O
- Strawberries
- Tomato sauces

Cause High Output

- Alcoholic beverages
- Whole grains
- Bran cereals
- Cooked cabbage
- Fresh fruits
- Greens, leafy
- Milk
- Prunes
- Raisins
- Raw vegetables
- Spices

Output Control

- Applesauce
- Bananas
- Boiled rice
- Marshmallows
- Peanut butter
- Pectin supplement (fiber)
- Tapioca
- Toast

Odor Control

- Buttermilk
- Cranberry juice
- Orange juice
- Parsley
- Tomato juice
- Yogurt

- Bebidas carbonatadas
- Pepinos
- Productos lácteos
- Goma de mascar
- Leche
- Nueces
- Cebollas
- Rábanos

Cambios de color

- Espárragos
- Remolachas
- Colorantes de alimentos
- Píldoras de hierro
- Regaliz
- Gelatina roja
- Fresas
- Salsas de tomate

Causan mucha salida de material

- Alcohol
- Granos enteros
- Cereales de salvado
- Col cocida
- Frutas frescas
- Verduras de hoja verde
- Leche
- Ciruelas pasas
- Pasa
- Vegetales crudos
- Especias

Controlan la salida de material

- Salsa de manzana
- Bananas
- Arroz hervido
- Malvaviscos
- Mantequilla de maní
- Suplemento de pectina (fibra)
- Tapioca
- Tostadas

Control de olores

- Buttermilk
- Jugo de arándano rojo
- Jugo de naranja
- Perejil
- Jugo de tomate
- Yogur

Consumo de fibra para la ileostomía

Ileostomy Fiber Intake

If you have an ileostomy you may have been told not to eat high fiber foods. In some cases, you may also have been told to take fiber supplements. It is important to understand that there are 2 kinds of fiber and how each 1 may affect how your ileostomy works.

Soluble fiber

- Soluble fiber is found in the soft parts of many fruits and vegetables, such as the white, fleshy part of an apple.
- Soluble fiber absorbs water, turns into a gel, and slows the digestive system. It also helps keep stool soft to help it move more easily through your body.
- Things with soluble fiber include: psyllium products such as FiberCon or Metamucil and foods such as applesauce and bananas.
- People with ileostomies can benefit from taking soluble fiber. Your healthcare team may tell you to take fiber tablets or fiber supplements, such as Benefiber, to help slow your digestion and prevent dehydration.

Si tienes una ileostomía, es posible que te hayan dicho que no comas alimentos con alto contenido de fibra. En algunos casos, es posible que también te hayan indicado que tomes suplementos de fibra. Es importante comprender que hay dos tipos de fibra y cómo cada uno de ellos puede afectar el funcionamiento de la ileostomía.

Fibra soluble

- La fibra soluble se encuentra en las partes blandas de muchas frutas y vegetales, como la parte blanca y carnosa de la manzana.
- La fibra soluble absorbe agua, se convierte en un gel y ralentiza el sistema digestivo. También ayuda a mantener las heces blandas para que puedan moverse más fácilmente por el cuerpo.
- Los alimentos con fibra soluble incluyen: productos de psyllium como FiberCon o Metamucil y alimentos como salsa de manzana y bananas.
- Las personas con ileostomías pueden beneficiarse de tomar fibra soluble. Es posible que tu equipo de atención médica te indique que tomes tabletas de fibra o suplementos de fibra, como Benefiber, para ayudar a retardar tu digestión y prevenir la deshidratación.

Insoluble fiber

- Insoluble fiber is found in the rinds or stringy parts of fruits and vegetables, such as the outer peel or the skin of an apple.
- Insoluble fiber is called insoluble because it does not change when water is added to it. Insoluble fiber helps people who do not have an ileostomy to have regular bowel movements and firm stools.
- Examples of foods with a lot of insoluble fiber include broccoli, corn, celery, cashews, pineapple, and raisins. Foods with a lot of insoluble fiber are sometimes called “high residue” or “roughage.”
- People with ileostomies are at risk for a problem called food blockage of the stoma. They must use care when eating foods with a large amount of insoluble fiber.
- People with ileostomies should limit the amount of insoluble foods they eat at 1 time.
- Chew these types of foods really well to reduce your risk of a blockage.

Fluids

- Fluid intake is always important for digestion and helps prevent dehydration.
- Water works together with soluble fiber to help food move smoothly through the digestive system.
- It is very important for patients using fiber supplements to be well hydrated. Drink 8 to 10 cups of non-caffeinated fluid each day to stay hydrated.

Fibra insoluble

- La fibra insoluble se encuentra en las cáscaras o partes fibrosas de las frutas y vegetales, como la piel exterior o la piel de una manzana.
- La fibra insoluble se llama insoluble porque no cambia cuando se le agrega agua. La fibra insoluble ayuda a las personas que no tienen una ileostomía a tener evacuaciones intestinales regulares y heces firmes.
- Algunos ejemplos de comidas con mucha fibra insoluble son el brócoli, el maíz, el apio, el marañón, la piña y las pasas. Los alimentos con mucha fibra insoluble a veces se llaman “de alto contenido de residuos” o “fibra”.
- Las personas con ileostomías corren el riesgo de sufrir un problema llamado bloqueo del estoma por alimentos. Deben tener cuidado al consumir alimentos con gran cantidad de fibra insoluble.
- Las personas con ileostomía deben limitar la cantidad de alimentos insolubles que consumen a la vez.
- Mastica muy bien este tipo de alimentos para reducir el riesgo de obstrucción.

Fluidos

- El consumo de líquidos siempre es importante para la digestión y ayuda a prevenir la deshidratación.
- El agua trabaja junto con la fibra soluble para ayudar a que los alimentos se muevan sin problemas a través del sistema digestivo.
- Es muy importante que los pacientes que usan suplementos de fibra estén bien hidratados. Bebe de 8 a 10 vasos de líquido sin cafeína para mantenerte hidratado.

Recursos para personas con ostomías

Resources for People With Ostomies

You will need supplies for your new ostomy. When you are discharged from the hospital these supplies must be ordered through a **durable medical equipment (DME)** company. These items are not available over-the-counter at local pharmacies. You may have a “specialty” pharmacy in your area that can order these supplies for you.

It is important to check with your insurance company to see what your plan covers and if any deductibles apply. DME companies accept most insurances. You can also pay out of pocket for your supplies from a company that makes these supplies, a specialty pharmacy, or an online company (such as Amazon), if you wish to do so.

Most ostomy supply companies will send some free samples to trial if you are interested in or need to change your supplies.

- Before you leave the hospital, arrangements will be made for a DME company to provide your ostomy supplies.

DME Company Name:

Phone Number:

Necesitarás suministros para tu nueva ostomía. Cuando te dan el alta del hospital, estos suministros deben solicitarse por medio de una compañía de **DME**. Estos artículos no están disponibles sin receta en las farmacias locales. Es posible que haya una farmacia “de especialidades” en tu área que pueda solicitar estos suministros para ti.

Es importante consultar con tu compañía de seguros para ver qué cubre tu plan y si se aplica algún deducible. Las empresas de DME aceptan la mayoría de los seguros. También puedes pagar de tu bolsillo tus suministros a una compañía que los fabrica, una farmacia de especialidades o una compañía en línea (como Amazon), si así lo deseas.

La mayoría de las compañías de suministros para ostomía te enviarán algunas muestras gratuitas para probar si estás interesado o necesitas cambiar tus suministros.

- Antes de que te vayas del hospital, se harán preparativos para que una compañía de DME te dé los suministros para tu ostomía.

Nombre de la compañía DME:

Teléfono:

- It will take 5 to 7 business days after you leave the hospital for the DME company to ship the supplies to you. The DME company will call you to confirm your personal information and the address where the items should be sent. The hospital will provide you with a 2 week supply of items to use until the delivery arrives. You will need to re-order your ostomy supplies each month. Most DME companies do not automatically ship the supplies to you each month.
- If you go home from the hospital with home healthcare services and only have Medicare coverage (no supplement or managed Medicare insurance plan), the home healthcare agency will arrange for the DME company to provide your ostomy supplies during the time you receive their services. If the home healthcare agency is unable to make this arrangement, call your surgeon's office for help with a referral to a DME company. Be sure to update DME information when your home health services end.

Home Healthcare Agency Name:

Phone Number:

- If you are discharged from the hospital to an extended care facility, such as a skilled nursing or inpatient rehab facility, the facility will provide your ostomy supplies. When you are ready for discharge from the facility, the discharge planner will help arrange home healthcare services and/or a DME company to provide your ostomy supplies once you are home.

- Tomará entre 5 y 7 días hábiles después de que salgas del hospital para que la compañía de DME te envíe los suministros. La compañía de DME te llamará para confirmar tus datos personales y la dirección a donde deben enviarse los artículos. El hospital te dará un suministro de artículos para dos semanas para usar hasta que llegue la entrega. Deberás volver a solicitar tus suministros de ostomía cada mes. La mayoría de las compañías de DME no te envían automáticamente los suministros cada mes.
- Si regresas a tu casa desde el hospital con servicios de atención médica en casa y solo tienes cobertura de Medicare (sin seguro complementario ni plan de Medicare administrado), la agencia de atención médica en casa hará los arreglos necesarios para que la compañía de DME te dé los suministros de ostomía durante el tiempo que recibas tus servicios. Si la agencia de atención médica en casa no puede hacer este arreglo, llama al consultorio de tu cirujano para obtener ayuda con una remisión a una compañía de DME. Asegúrate de actualizar la información del DME cuando finalicen tus servicios médicos en casa.

Nombre de la agencia de atención médica en casa:

Teléfono:

- Si te dan el alta del hospital y te trasladan a un centro de atención de largo plazo, como un centro de enfermería especializada capacitado o un centro de rehabilitación para pacientes hospitalizados, el centro te dará los suministros para tu ostomía. Cuando estés listo para que te den el alta del centro, el planificador del alta te ayudará a organizar tus servicios de atención médica en casa o una compañía de DME te dará los suministros de ostomía una vez que estés en tu casa.

Frequently asked questions and answers

Why haven't I received any supplies yet?

If you have been home for more than 1 week and have not received a call from a DME company or home healthcare agency about your supplies, call the company or agency to ask about your shipment. The DME company or home healthcare agency phone numbers can be found on your discharge paperwork. These companies often need to talk with you before the order can be shipped. If you are not sure who to call or are unable to get what you need, please call your surgeon's office.

Who should I call if I have questions about my ostomy supplies?

Questions about your ostomy supplies can be answered by your home healthcare agency or your DME company. If they are unable to answer your questions, please call your surgeon's office.

What DME company will provide my ostomy supplies and what is their phone number?

Please review the ostomy folder you received when you were in the hospital and look for the "How to Obtain Ostomy Supplies After Hospital Discharge" form for information on the company who will provide your ostomy supplies. If you have already received a shipment from the DME company, you can find their phone number on the booklet or the packing slip that came in the box with your supplies.

Preguntas frecuentes y respuestas

¿Por qué no he recibido ningún suministro todavía?

Si has estado en casa durante más de 1 semana y no has recibido una llamada de una compañía de DME o una agencia de atención médica en casa sobre tus suministros, llama a la compañía o agencia para preguntar sobre tu envío. Los teléfonos de la compañía DME o de la agencia de atención médica en casa se pueden encontrar en tu documentación del alta. Estas compañías a menudo deben hablar contigo antes de que se pueda enviar el pedido. Si no estás seguro de a quién llamar o no puedes obtener lo que necesitas, llama al consultorio de tu cirujano.

¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre mis suministros de ostomía?

Tu agencia de atención médica en casa o tu compañía de DME pueden responder preguntas sobre tus suministros de ostomía. Si no pueden responder a tus preguntas, llama al consultorio de tu cirujano.

¿Qué compañía de DME me dará los suministros para mi ostomía y cuál es su teléfono?

Revisa la carpeta de ostomía que recibiste cuando estuviste en el hospital y busca el formulario "Cómo obtener suministros de ostomía después del alta del hospital" para obtener información sobre la compañía que te dará tus suministros de ostomía. Si ya has recibido un envío de la compañía DME, puedes encontrar su teléfono en el folleto o en la nota de envío que vino en la caja con tus suministros.

What am I supposed to do if I run out of supplies?

If you are running low on supplies, call your DME company to request more supplies. Most insurance companies will cover 1 shipment of supplies each month that includes a certain amount of each item. If you are unable to get more supplies from your DME company for any reason, call your surgeon's office.

How can I get ostomy supplies after my hospital discharge if I do not have medical insurance?

A few samples can be requested from companies that make these supplies for a short time period until you are able to order supplies. If you are paying out of pocket for your supplies, the prescription you were given at the hospital has the list of recommended supplies that you can use when you call an ostomy supplier.

Resources to help with ostomy supplies

If you have trouble getting your ostomy supplies or your health insurance does not cover the cost of your supplies, the following resources may be able to help you:

Coloplast – coloplast.us/ostomy

Email: info-us@coloplast.com

Phone: 877-858-2656

May provide a 3 to 6 month supply of some ostomy supplies. You will need to submit an application.

Columbus Cancer Clinic

lifecarealliance.org/programs/cancer-clinic

Phone: (614) 263-5006

¿Qué debo hacer si me quedo sin suministros?

Si te estás quedando sin suministros, llama a tu compañía de DME para solicitar más suministros. La mayoría de las compañías de seguros cubrirán un envío de suministros cada mes que incluye una cierta cantidad de cada artículo. Si por algún motivo no puedes obtener más suministros de tu compañía de DME, llama al consultorio de tu cirujano.

¿Cómo puedo obtener suministros para ostomía después de mi alta del hospital si no tengo seguro médico?

Se pueden solicitar algunas muestras a las compañías que fabrican estos suministros por un período corto de tiempo hasta que puedas solicitarlos. Si pagas de tu bolsillo tus suministros, la receta que te dieron en el hospital tiene la lista de suministros recomendados que puedes usar cuando llames a un proveedor de ostomía.

Recursos para ayudar con los suministros de ostomía

Si tienes problemas para conseguir los suministros para tu ostomía o tu seguro médico no cubre el costo, los siguientes recursos pueden ayudarte:

Coloplast – coloplast.us/ostomy

Correo electrónico: info-us@coloplast.com

Teléfono: 877-858-2656

Pueden dar un suministro de 3 a 6 meses de algunos suministros para ostomía. Será necesario presentar una solicitud.

Columbus Cancer Clinic

lifecarealliance.org/programs/cancer-clinic

Teléfono: (614) 263-5006

Convatec Patient Assistance

meplus.convatec.com/articles/patient-assistance-program

Phone: 800-422-8811

May provide a 3-month supply of some supplies, 1 time a year.

Hollister – hollister.com/en/ostomycare

Phone: 888-808-7456

Marlen – marlenmfg.com

Email: info@marlenmfg.com

Phone: 216-292-7060

Nu-Hope – nu-hope.com

Email: info@nu-hope.com

Phone: 800-899-5017

Ostogroup – ostogroup.org

Phone: 561-203-5886

Gives donated ostomy products to people without health insurance, you pay shipping and handling.

Parthenon Medical Supply

parthenoninc.com/ostomy-supplies

Phone: 800-453-8898

Help with supplies for people without health insurance. May be able to offer reduced-price ostomy supplies.

Perma-Type – perma-type.com

Email: reachus@emailptusa.com

Phone: 800-243-4234

Torbot – torbot.com

Email: contactus@torbot.com

Phone: 800-545-4254

Ostomy Association of America (UOAA)

ostomy.org

Phone: 800-826-0826

Offers a list of resources that may offer assistance on a short-term basis.

Convatec Patient Assistance

meplus.convatec.com/articles/patient-assistance-program

Teléfono: 800-422-8811

Pueden dar un suministro de 3 meses de algunos suministros, 1 vez al año.

Hollister – hollister.com/en/ostomycare

Teléfono: 888-808-7456

Marlen – marlenmfg.com

Correo electrónico: info@marlenmfg.com

Teléfono: 216-292-7060

Nu-Hope – nu-hope.com

Correo electrónico: info@nu-hope.com

Teléfono: 800-899-5017

Ostogroup – ostogroup.org

Teléfono: 561-203-5886

Entrega productos de ostomía donados a personas sin seguro médico. Tú pagas el envío y el manejo.

Parthenon Medical Supply

parthenoninc.com/ostomy-supplies

Teléfono: 800-453-8898

Ayuda con suministros para personas sin seguro médico. Es posible que puedan ofrecer suministros para ostomía a precio reducido.

Perma-Type – perma-type.com

Correo electrónico:

reachus@emailptusa.com

Teléfono: 800-243-4234

Torbot – torbot.com

Correo electrónico: contactus@torbot.com

Teléfono: 800-545-4254

Ostomy Association of America (UOAA)

ostomy.org

Teléfono: 800-826-0826

Ofrece una lista de recursos que pueden ofrecer asistencia a corto plazo.

Other helpful resources

Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society

Phone: 888-224-9626
Society can provide the location of the nearest ostomy nurse at wocn.org/learning-center/patient-resources

American Cancer Society – cancer.org

Phone: 800-ACS-2345 / (800) 227-2345

Crohn's and Colitis Foundation –

crohnscolitisfoundation.org
Email: info@crohnscolitisfoundation.org
Phone: 800-932-2423

Interstitial Cystitis Association

ichelp.com
Email: ICAmail@ichelp.org
Phone: 703-442-2070

National Association for Continence

nafc.org
Phone: 800-252-3337

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

niddk.nih.gov
Email: healthinfo@niddk.nih.gov
Phone: (800) 860-8747

Otros recursos útiles

Wound, Ostomy, and Continence Nurses Society

Teléfono: 888-224-9626
La sociedad puede dar la ubicación del enfermero de ostomía más cercano en wocn.org/learning-center/patient-resources

American Cancer Society – cancer.org

Teléfono: 800-ACS-2345 / (800) 227-2345

Crohn's and Colitis Foundation –

crohnscolitisfoundation.org
Correo electrónico: info@crohnscolitisfoundation.org
Teléfono: 800-932-2423

Interstitial Cystitis Association

ichelp.com
Correo electrónico: ICAmail@ichelp.org
Teléfono: 703-442-2070

National Association for Continence

nafc.org
Teléfono: 800-252-3337

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

niddk.nih.gov
Correo electrónico: healthinfo@niddk.nih.gov
Teléfono: (800) 860-8747

Registro de evacuaciones de la ostomía

Ostomy Output Log

Record your weight and output from your ostomy each time you have a stool. **Call your doctor if your daily output is more than 1200 mL or if you lose more than 2.2 pounds in a week.**

Bring this record log with you to all of your appointments.

Registra tu peso y la evacuación de tu ostomía cada vez que defeques. **Llama a tu médico si tu producción diaria es superior a 1200 ml o si pierdes más de 2.2 libras en una semana.**

Lleva este registro a todas tus citas.

Fecha Date	Peso Weight	Ostomía Evacuaciones (ml) Ostomy Output (mL)

Fecha Date	Peso Weight	Ostomía Evacuaciones (ml) Ostomy Output (mL)

Notas / Notes



A series of horizontal dashed lines for writing notes.

