



Cuidado de su urostomía

Care of Your Urostomy



**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	
Urostomía: Procedimiento	6
Urostomy: Procedure	
Urostomía: Cuidado	8
Urostomy: Care	
Cómo prepararse	10
Preparing	
El cuidado de la piel: limpieza	14
Skin Care: Cleaning	
Problemas de la piel	15
Skin Problems	
Problemas con derrames	16
Problems With Leaking	
Cómo colocarla: bolsa de 1 pieza	18
Applying: 1-Piece Pouch	

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

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	19
Applying: 2-Piece Pouch	
Apertura, vaciado y cierre	21
Opening, Emptying, and Closing	
Conexiones	22
Connections	
Cómo quitarla	23
Removing	
Evacuaciones	24
Output	
Cómo pedir suministros	24
Ordering Supplies	
Directrices sobre la dieta y los líquidos	25
Diet and Fluid Guidelines	
Recursos para personas con ostomías	28
Resources for People With Ostomies	
Notas	35
Notes	

Visita go.osu.edu/pted5459 para obtener una copia digital de este libro.

Visit go.osu.edu/pted5459 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.

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

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 sentirse cómodo con su nueva ostomía.

Use esta guía para que lo ayude a cuidar, usar y vivir con su ostomía. Hable con su médico o enfermero de ostomía sobre cualquier preocupación o cosa que no entienda. Estamos aquí para apoyarlo.

Si está trabajando, debería poder conservar el mismo trabajo. Los únicos tipos de trabajos que posiblemente no pueda hacer son aquellos que implican levantar objetos pesados. Hable con su médico para conocer los límites laborales que debe tener en cuenta.

Consulte a su médico, consejero o terapeuta para obtener ayuda para afrontar cualquier problema que tenga con su nueva ostomía o con los cambios en su imagen propia.

Contactos

**Enfermero de ostomía del hospital universitario:
614-293-8897**

**Enfermero de ostomía 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.
- Puede hacer las mismas actividades que hacía antes.
- Puede bañarse y nadar con una bolsa puesta.
- Puede vaciar su bolsa en privado, usando el baño de su casa o en lugares públicos. Vacíe siempre la bolsa en el inodoro. No vacíe orina ni heces en el fregadero.
- Puede viajar con la bolsa.
- Las personas con ostomías pueden quedar embarazadas. Pero hable con su médico sobre cuánto tiempo necesitará 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 toma tiempo y paciencia. Es habitual tener algunos problemas a veces. Un enfermero de atención médica en casa puede ayudarlo.

Urostomía: Procedimiento

Urostomy: Procedure

Key things to know

- A surgically created opening on the outside of the body (stoma) that allows urine to drain into a collection device (pouch).
- It may be called a urinary diversion or ileal conduit.

A urostomy is a procedure to create an opening in the belly that allows urine to flow to the outside of the body. It is usually done during a surgery to remove a diseased or damaged bladder. The urostomy creates an opening called a stoma.

There are 2 kinds of urostomies:

- **A standard urostomy**, also called an ileal conduit, uses a piece of your small intestine to make a tube. The doctor connects 1 end of the tube to a stoma that's made in your belly. The other end attaches to the 2 ducts (ureters) that carry urine from the kidneys to the bladder. The urine passes through the tube and out through the stoma. Your stoma does not have a sphincter, so you are not able to control when urine passes out of your body. A plastic pouch (ostomy pouch) surrounds the stoma. This pouch collects the urine. The pouch is attached to your skin.

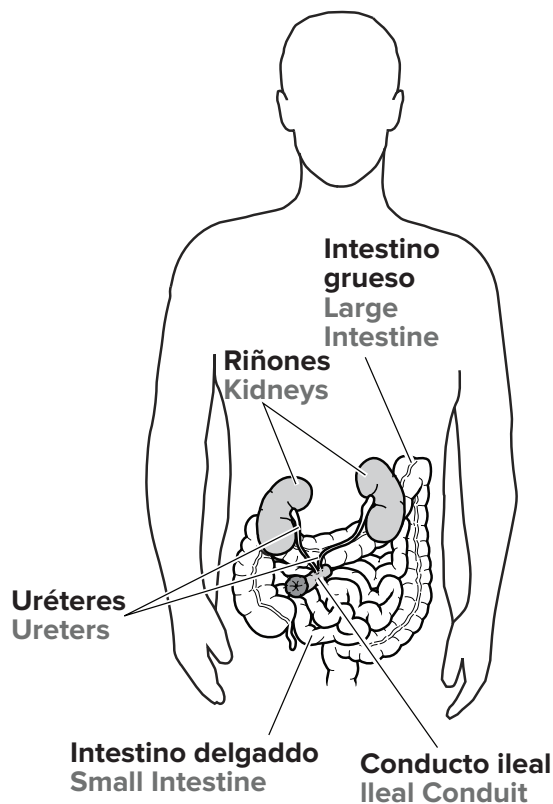
Información importante que debe saber

- Una abertura creada quirúrgicamente en el exterior del cuerpo (estoma) que permite que la orina drene hacia un dispositivo de recolección (bolsa).
- Puede llamarse derivación de la orina o conducto ileal.

Una urostomía es un procedimiento para crear una abertura en el vientre que permite que la orina fluya hacia el exterior del cuerpo. Generalmente se hace durante una operación para quitar una vejiga enferma o dañada. La urostomía crea una abertura llamada estoma.

Hay 2 tipos de urostomías:

- **Una urostomía estándar**, también llamada conducto ileal, usa una parte del intestino delgado para hacer un tubo. El médico conecta un extremo del tubo a un estoma que se hace en el vientre. El otro extremo se une a los 2 conductos (uréteres) que llevan la orina desde los riñones hasta la vejiga. La orina pasa por medio del tubo y sale por medio del estoma. Su estoma no tiene esfínter, por lo que usted no puede controlar cuándo sale la orina de su cuerpo. Una bolsa de plástico (bolsa de ostomía) rodea el estoma. Esta bolsa recoge la orina. La bolsa se adhiere a la piel.



- **A continent reservoir** uses a piece of your bowel to make a storage pouch inside your body. It acts like a new bladder. The storage pouch connects your ureters to the stoma in your belly. A valve in the pouch stops urine from flowing out. You will learn to recognize how it feels when the pouch is full. You put a thin plastic tube called a catheter through the stoma to let out the urine.
- You will get added teaching for using a catheter during your outpatient follow up appointments.
- **Un depósito de reserva** usa un trozo de su intestino para hacer una bolsa de almacenamiento dentro de su cuerpo. Actúa como una nueva vejiga. La bolsa de almacenamiento conecta los uréteres al estoma en su vientre. Una válvula en la bolsa impide que la orina salga. Aprenderá a reconocer qué se siente cuando la bolsa está llena. Se mete un tubo fino de plástico llamado catéter por medio del estoma para dejar salir la orina.
- Recibirá más formación sobre el uso del catéter durante sus citas de seguimiento ambulatorio.

Urostomía: Cuidado

Urostomy: 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

Learning how to care for your urostomy will help you live comfortably with it. An ostomy nurse is a great support. They will help you learn to manage your urostomy so you can get back to a normal life. You'll learn how a pouch system works and how to replace your urostomy pouch. Your nurse will also give you tips on how to treat and prevent common problems, such as irritated skin.

Información importante que debe saber

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

Puede aprender a cuidar su ostomía

Aprender a cuidar su urostomía le ayudará a vivir cómodamente con ella. Un enfermero de ostomía es un gran apoyo. Le ayudarán a aprender a manejar su urostomía para que pueda volver a una vida normal. Aprenderá cómo funciona un sistema de bolsa y cómo cambiar su bolsa de urostomía. Su enfermero también le dará consejos sobre cómo tratar y prevenir problemas frecuentes, como la piel irritada.

When should you call for help?

Call your doctor now or seek immediate medical care if:

- You have signs of infection, such as red streaks or pus around your stoma
- Little or no urine is leaving your body
- Your stoma turns pale or dark purple
- Your stoma swells or bleeds
- You have a large amount of ongoing bleeding into the pouch (more than 4 tablespoons)
- You have symptoms of a urinary tract infection. For example:
 - You have blood or pus in your urine
 - You have pain in your back just below your rib cage (called flank pain)
 - You have a fever, chills, or body aches
- You have groin or belly pain.

¿Cuándo debe llamar por ayuda?

Llame a su médico ahora o busque atención médica inmediata si:

- Tiene señales de infección, como líneas rojas o pus alrededor del estoma
- Sale poca o ninguna orina de su cuerpo
- Su estoma se pone pálido o morado oscuro
- Su estoma se hincha o sangra
- Tiene una gran cantidad de sangrado continuo en la bolsa (más de 4 cucharadas)
- Tiene síntomas de una infección del tracto urinario. Por ejemplo:
 - Tiene sangre o pus en la orina
 - Tiene dolor en la espalda justo debajo de la caja torácica (a esto se le llama dolor en el flanco)
 - Tiene fiebre, escalofríos o dolores en el cuerpo
- Tiene dolor en la ingle o el vientre

Cómo prepararte

Preparing

Supplies:

Gather the supplies before starting. You will need the following supplies to change a pouch:

- Ostomy pouch
- Scissors
- Measuring guide
- Pen or marker
- Disposable paper towels, shop towels, or wash clothes.
- Tap water or soap (Dial or Ivory) and water
- Plastic bag

Accessories as needed:

- Adhesive remover spray or wipes
- Stoma powder
- Moldable barrier ring
- Skin barrier film spray or wipes

Find a clear place with room to lay out the supplies and change your pouch.

Suministros:

Reúne los suministros antes de comenzar. Necesitarás los siguientes suministros para cambiar una bolsa:

- Bolsa de ostomía
- Tijeras
- Guía de medición
- Pluma o marcador
- Toallas de papel desechables, toallas de taller o paños de lavado.
- Agua del grifo o jabón (Dial o Ivory) y agua
- Bolsa de plástico

Accesorios según sea necesario:

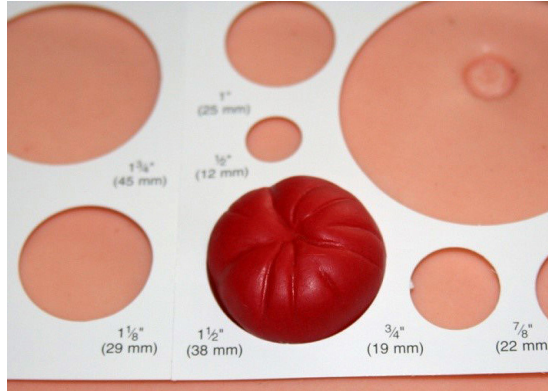
- Atomizador o toallitas removedoras de adhesivo
- Polvo para estoma
- Anillo de barrera moldeable
- Película protectora para la piel en atomizador o toallitas

Busca un lugar despejado con espacio para colocar los suministros y cambiar tu bolsa.



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.

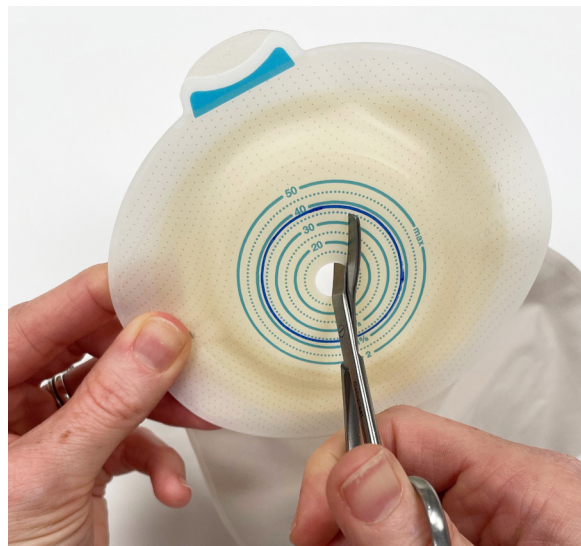
- Trace the measurement onto the back of the wafer barrier.



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

Cut to Size:

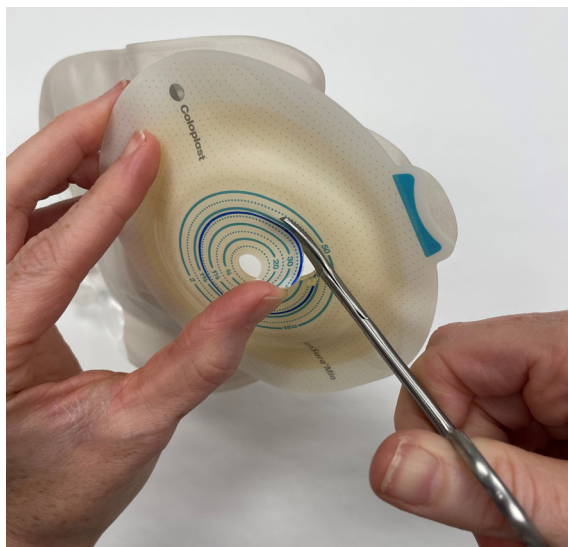
- Pull the plastic pouch away from the skin barrier to prevent cutting a hole in it.
- Place the scissors through the center hole to start cutting.



Corta a medida:

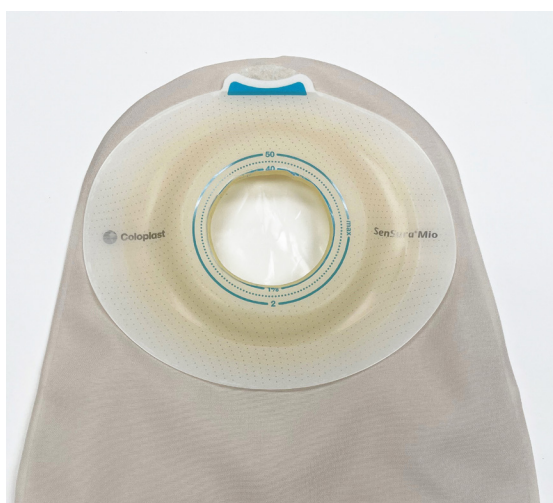
- Retira la bolsa de plástico de la barrera de la piel para evitar hacerle un agujero.
- Coloca las tijeras en el orificio central para comenzar a cortar.

- 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.



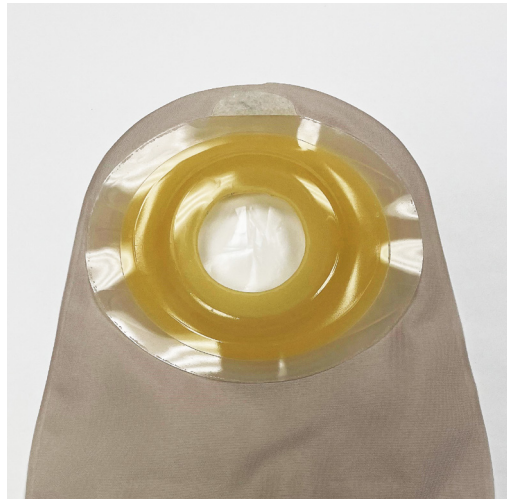
Cómo quitar el reverso:

- 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

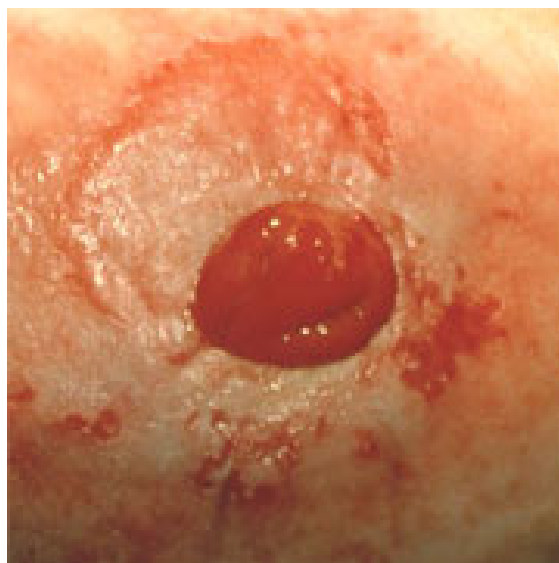
- Use a disposable towel or wash cloth, soap, and water to clean around the stoma. The stoma itself does not need to be cleaned. Remember, you have no feeling on the stoma.
 - Clean skin is important. The pouch will adhere best to clean, dry skin.
 - Avoid soaps or products that contain moisturizer, 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

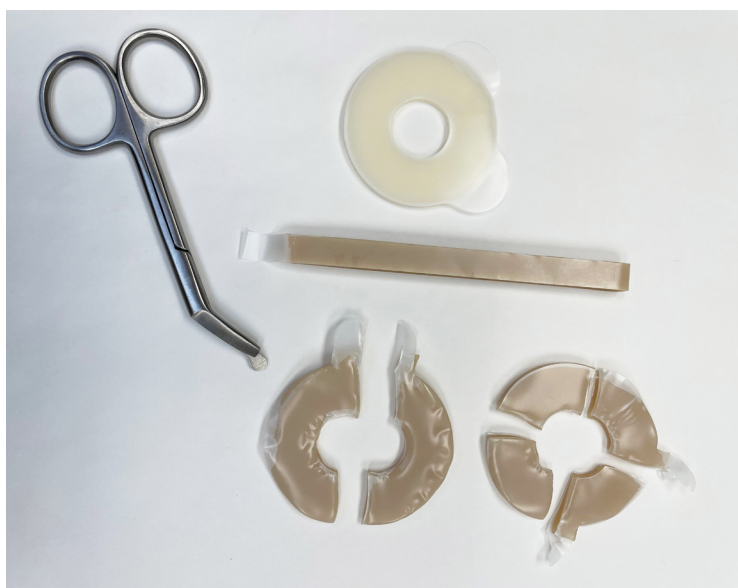
- Use the stoma powder on any area of the skin that is **moist, irritated, or red**.
 - Put a thin layer of powder on the skin, and then brush it off. It will only stick to the moist areas that need to heal
- You can use a skin barrier film wipe and gently dab it onto the powder to form a “crust.” This 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.



Problemas con derrames

Problems With Leaking

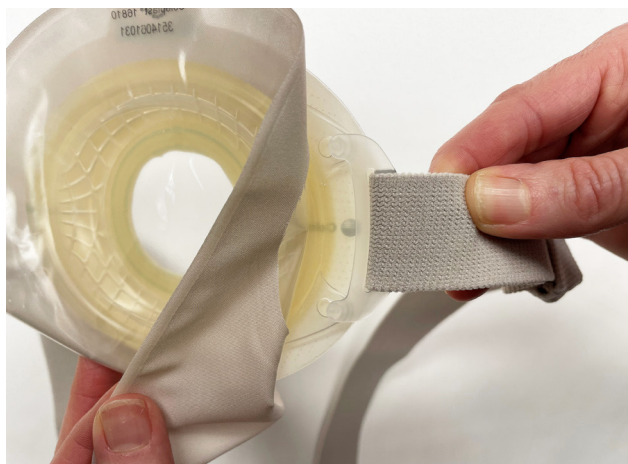
- For a good seal, you need:
 - Clean, dry skin that is not broken
 - A warm pouch that is cut to fit close to the stoma
 - You can use the entire moldable barrier ring around the stoma if you have enough supplies.
 - Stretch the ring to fit around the stoma or to fit on the cut opening of the pouch 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 peri-stomal skin to make sure it is flat and has no creases in the pouch surface as you apply the pouch.



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.



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.

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

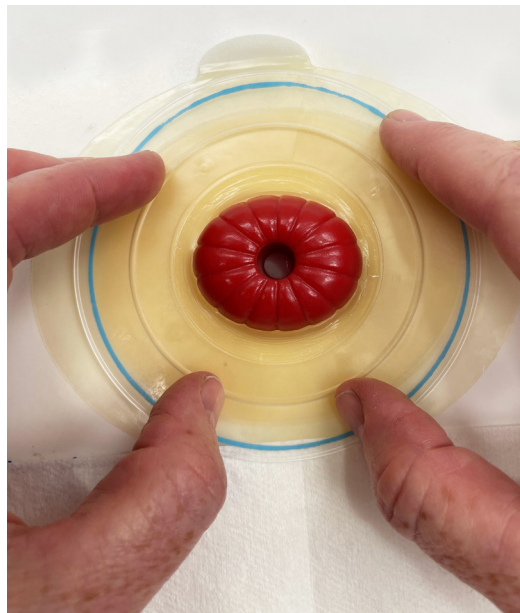
- Coloca tu mano sobre la bolsa durante 3 a 5 minutos para calentar la barrera adhesiva que va sobre tu piel. Puedes hacer una fricción suave solo en el área de la barrera adhesiva para ayudar a que la bolsa se selle a tu piel.
- No tienes ninguna sensibilidad en tu estoma. Usa tu mano alrededor del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

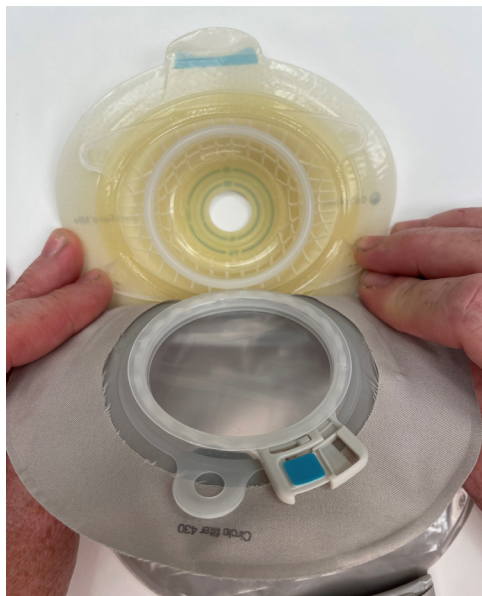
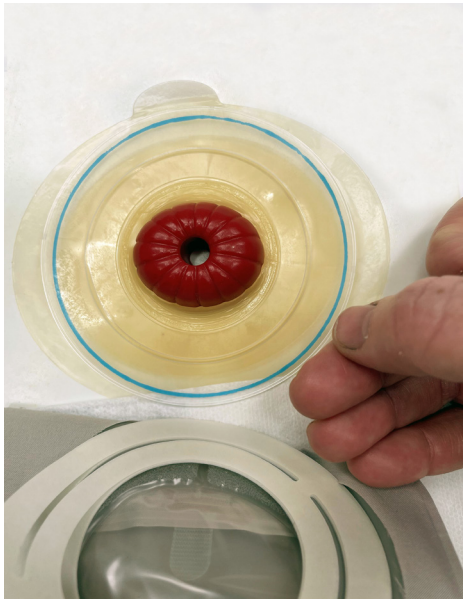


Retira la cinta del borde

- 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

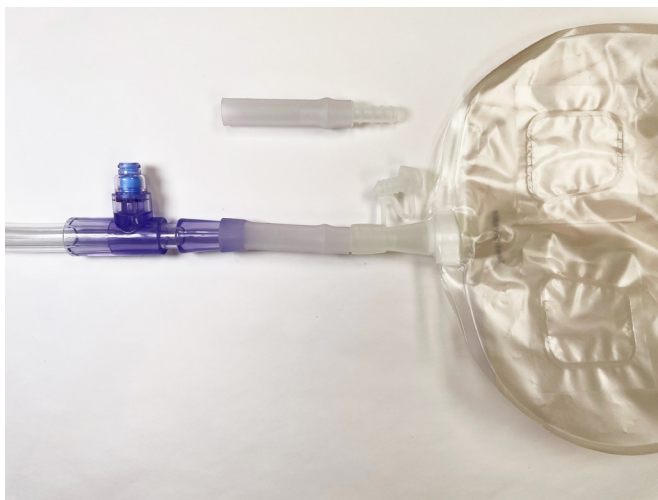
- Urostomy pouches can all be drained from the bottom through a tap.
- There are spouts, valves, caps, or plugs. You may need an adapter to connect it to the night drainage, based on the brand. If an adapter is needed, they come with the pouching supplies.
- Empty the urine into the toilet by opening the tap. Do not empty into the sink.
- Close the tap when it is empty and wipe the end.
- Las bolsas de urostomía también se pueden drenar desde abajo por medio de una válvula.
- Hay picos, válvulas, tapas o tapones. Es posible que necesite un adaptador para conectarlo al drenaje nocturno, según la marca. Si necesita un adaptador, este viene con los suministros de la bolsa.
- Vacíe la orina en el inodoro abriendo la válvula. No vacíe la bolsa en el fregadero.
- Cierre la válvula cuando la bolsa esté vacía y limpie el extremo.



Conexiones

Connections

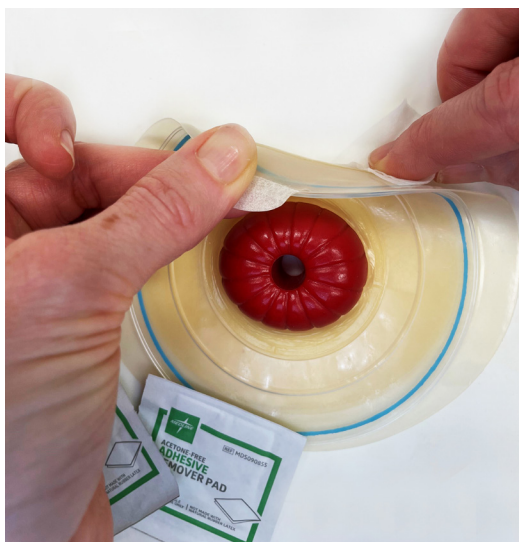
- Connect the pouch to a night drainage system at night to empty the pouch while you sleep.
- It may be helpful to set the container or drainage bag in a bucket to control spills.
- A bag hanger can be used to hang a drainage bag.
- If needed, connect the adaptor to the pouch spout.
- Connect the night drainage system to the adaptor or directly to your pouch tap if an adapter is not needed.
- Make sure the tap is open to let it to drain into the drainage system.
- In the morning, close the pouch tap. Disconnect the drainage system and empty it into the toilet. Do not empty urine into the sink.
- You can rinse the drainage system with water and vinegar or water in a shower or tub to lessen odor.
- Conecte la bolsa a un sistema de drenaje nocturno durante la noche para vaciarla mientras duerme.
- Puede ser útil poner el recipiente o la bolsa de drenaje en un balde para controlar los derrames.
- Puede usar un colgador de bolsas para colgar una bolsa de drenaje.
- Si es necesario, conecte el adaptador a la boquilla de la bolsa.
- Conecte el sistema de drenaje nocturno al adaptador o directamente a la válvula de la bolsa si no necesita un adaptador.
- Asegúrese de que la válvula esté abierta para permitir que drene hacia el sistema de drenaje.
- Por la mañana, cierre la válvula de la bolsa. Desconecte el sistema de drenaje y vacíelo en el inodoro. No vacíe la orina en el fregadero.
- Puede enjuagar el sistema de drenaje con agua y vinagre o agua en la ducha o bañera para disminuir el olor.



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. The thick, creamy substance can be white, yellow, brown, gray, or red. You may also notice mucus strands in the urine itself.
- If you notice little or no output of urine, call your doctor.

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. La sustancia espesa y cremosa puede ser blanca, amarilla, café, gris o roja. También puede notar hebras de moco en la orina misma.
- Si nota poca o ninguna producción de orina, llame a su médico.

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

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:

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:

- › Do not drink carbonated beverages.
- › Do not use a straw when you drink.
- › Do not smoke.
- › Do not eat foods that cause gas

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.

- › No bebas bebidas carbonatadas.
- › No uses pajilla cuando bebas.
- › No fumes.
- › No comas alimentos que produzcan gases.

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.

- 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.

- 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.

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:

- 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:

- 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.

- 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.

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.

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.

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.

¿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.

¿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.

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

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.

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

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

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.

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

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

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

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

Notas / Notes



A series of horizontal dashed lines providing a template for writing notes.

