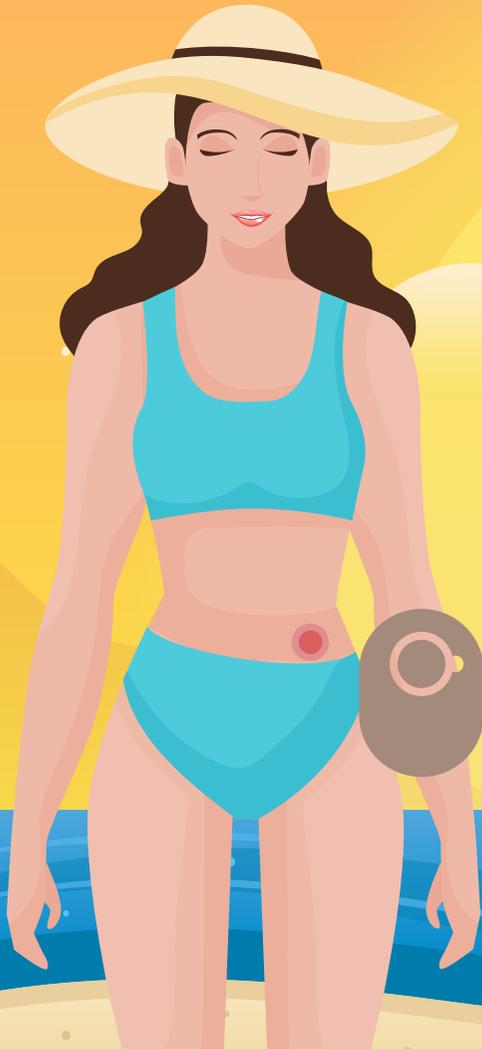




Disfruta el verano *también* con ostomía

El calor, los cambios de temperatura y de hábitos pueden generar algunas situaciones inesperadas en el estoma, por ello, se han elaborado estas recomendaciones que pueden ser de gran ayuda para el verano



#LaOstomíaTeDaLaVida
#OstomíaYVerano

Cada año hay
16.000
nuevos pacientes

Las bolsas actuales se disimulan fácilmente bajo el bañador. Son resistentes al cloro, al sudor y al agua

Tres de cada cuatro pacientes cumplen con el cambio de dispositivo que indica su enfermera experta



DIETA:
Potenciar la hidratación, bebiendo fuera de las comidas y despacio, para favorecer su absorción, asegurando la correcta nutrición



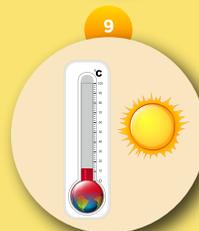
FUERA DE CASA:
Llevar siempre dispositivos de recambio y pañuelos desechables. Calcular el material necesario para todo el periodo vacacional



EN EL AVIÓN:
Llevar siempre en un neceser de mano todo el material necesario para el cuidado de la ostomía



BAÑO EN MAR, PISCINAS Y RÍOS:
Se recomienda vaciar la bolsa antes de sumergirse en el agua. Revisar los filtros de desodorización, tapándolos con pegatinas



CONSERVACIÓN:
El material de ostomía se puede deteriorar con el calor. No debe dejarse en el coche y se conservará en un lugar fresco



ANTES DE SALIR:
Conocer y llevar los códigos nacionales para adquirirlos en cualquier farmacia. Se recomienda llevar el dispositivo recortado con antelación con el diámetro adecuado al tamaño del estoma



EN EL COCHE:
Evitar que el cinturón de seguridad comprima el estoma. Debemos procurar tomar alimentos –mejor astringentes– dos horas antes del viaje para poder vaciar la bolsa



DEPORTE:
Se pueden practicar los deportes más habituales como paseos, ciclismo o natación. Es importante proteger el estoma para evitar que pueda resultar dañado



CREMA SOLAR:
Aplicar después de la colocación de la bolsa. Las cremas y aceites pueden impedir que el disco se adhiera a la piel correctamente



COVID-19:
Atención a las medidas de higiene y prevención, utilizando gel hidroalcohólico antes y después del autocuidado, distancia social y uso de mascarilla



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

