



cancer.org | 1.800.227.2345

La vida con una ostomía

Una ostomía (o estoma) es una abertura quirúrgica que se hace en la piel cuando una parte del cuerpo no funciona bien debido a un problema. Cuando los problemas son respiratorios se hace una traqueostomía, mientras que una ostomía abdominal (en la barriga) permite que los productos de desecho salgan de los intestinos (ileostomía o colostomía) o de la vejiga (urostomía). Vea sugerencias prácticas para cuidar una traqueostomía, colostomía, ileostomía o urostomía.

- [Cómo hablar sobre su ostomía con las personas](#)
- [Cuando necesita atención médica y tiene una ostomía](#)
- [El trabajo, las actividades y los viajes cuando se tiene una ostomía](#)
- [Intimidad y sexualidad cuando se tiene una ostomía](#)
- [Para los padres de niños con ostomías](#)
- [Ayuda, apoyo e información sobre ostomía](#)

Cómo hablar sobre su ostomía con las personas

- [A quién informar primero](#)
- [Si tiene hijos](#)
- [Si está soltero y en busca de pareja](#)
- [Si está casado, mantiene una relación o considera el matrimonio](#)
- [Si no desea hablar sobre el tema](#)

Tal vez le inquiete hablar sobre su cirugía y su ostomía con otras personas. O quizá le preocupe la aceptación de otros o la manera en que podría cambiar su vida social.

Puede que sus amigos y familiares le hagan preguntas sobre su operación. Infórmeles solo lo que usted desee que ellos sepan. No sienta que tiene que dar explicaciones a toda persona que le pregunte.

A quién informar primero

Cuando se trata de decidir a quién decirle sobre su ostomía, es mejor hablar primero con las personas que necesitan saberlo. Ellas incluyen su equipo de atención médica, su cónyuge o pareja, y los amigos y familiares que lo ayudarán a recuperarse de una cirugía. Además de las personas con las que habla primero, usted puede decidir a quién más informar. No sienta que tiene que dar explicaciones a todo mundo; sin embargo, su historia podría ayudar a educar a otros y a ayudarles a entender cómo lo ha afectado su cirugía.

Si tiene hijos

Es mejor contestar sus preguntas simplemente y con la verdad. Con frecuencia una explicación sencilla es suficiente para ellos. Dependiendo del tipo de estoma que tenga, podrían hacerle preguntas sobre el estoma y querer verlo. Si habla sobre su cirugía de una manera natural ayudará a aclarar las ideas erróneas que pudieran tener. Ellos aceptarán su ostomía de la misma manera que usted la acepta.

Si está soltero y en busca de pareja

Dependiendo del tipo de estoma que tenga, es posible que pueda elegir el momento adecuado para compartir esto con una nueva pareja. Recalque el hecho de que esta cirugía era necesaria y que el cuidado de su ostomía no afecta sus actividades ni su capacidad de disfrutar la vida. Esto no solo reducirá su ansiedad, sino que si hubiera un problema insuperable, la decepción no sería tan difícil como lo sería si ocurriera posteriormente. No espere a que se descubra durante el contacto sexual íntimo.

**Cuando necesita atención médica y
tiene una ostomía**

El trabajo, las actividades y los viajes cuando se tiene una ostomía

Administration) en: www.tsa.dhs.gov/travelers/airtravel/specialneeds/index.shtm¹

Viajar al extranjero:

- Para evitar problemas con aduanas o en la inspección del equipaje, **lleve una nota de su médico que indique que usted necesita llevar consigo suministros de ostomía y medicina**. Se pueden evitar problemas futuros al tener esta información traducida a los idiomas de los países que visita.
- Tenga en cuenta cualquier disposición especial que su cobertura de seguro pueda tener en caso de que necesite atención mientras está de viaje. Si usted viaja al extranjero, **consiga una lista de médicos de la región que hablen el idioma en el que usted pueda comunicarse**. La Asociación Internacional de Asistencia Médica a los Viajeros (*International Association for Medical Assistance to Travelers*, IAMAT), teléfono 716-754-4883 o www.iamat.org², contiene una lista de médicos que hablan inglés y que obtuvieron su preparación en Norteamérica o en Europa y que están disponibles en muchos países de todo el mundo.
- Al viajar al exterior, la diarrea es un malestar intestinal común en los turistas. La causa más común de diarrea es el agua o la comida contaminada. También puede ser causada por cambios en el agua, los alimentos o el clima. No coma frutas ni verduras sin haberles quitado la cáscara. Asegúrese de que el agua potable (que es segura de beber) realmente lo sea. No use hielo si no se tiene certeza sobre la pureza del agua. Se recomienda el agua embotellada o hervida, incluso para cepillarse los dientes. **Nota para las personas con ileostomías:** su cuerpo puede perder rápidamente agua y minerales cuando presenta diarrea. Por esta razón es posible que necesite medicina para detener la pérdida de líquidos y electrolitos. Su médico puede darle una receta para controlar la diarrea; resúrtala antes de su partida de tal forma que pueda disponer de esta medicina en caso de que la requiera.

En el caso de personas con ostomías abdominales, es posible que tengan que cambiar el tipo de ropa íntima que usan. Por ejemplo, las mujeres pueden considerar usar bragas con abertura, “teddies,” o un minicamisón. Los hombres pueden considerar usar un fajín que envuelva alrededor de la parte media del abdomen para fijar la bolsa. Usted puede comprar muchos tipos de cubiertas para las bolsas, o usted puede hacerla.

Si desea más información, consulte [El sexo y el hombre con cáncer](#)

Para los padres de niños con ostomías

- [Regreso a la escuela y la vida cotidiana](#)

Si su hijo tiene una ostomía, probablemente usted tenga muchas preguntas e inquietudes. Cuando el cirujano le dijo que su hijo necesitaría esta cirugía, su primera reacción tal vez fue: “¿Es ésta la única opción?”. Sin duda, su médico le aseguró que la ostomía era necesaria para salvar la vida de su hijo. Puede que esto le provoque un impacto emocional. Tal vez se pregunte: “¿Por qué nos pasa esto a nosotros?”.

Resulta útil hablar con alguien que sea de su confianza como un buen amigo, médico, pastor religioso, enfermera enterostomista o con los padres de un niño que tenga una ostomía. Esto le preparará para ayudar a su hijo a adaptarse a la ostomía. Primero confronte sus propios sentimientos, para luego estar más preparado para dar a su hijo el apoyo que necesita.

Los miembros del equipo de atención médica de su hijo le enseñarán a usted y a su hijo cómo ocuparse de la ostomía. Ellos se asegurarán de que usted tenga la capacitación y los suministros que necesita, junto con el apoyo para cualquier problema que surja o preguntas que pueda tener.

Problemas psicosociales

Conforme su hijo se recupere de la cirugía de ostomía, hay muchas maneras en que

diferente al de los niños con ostomías abdominales.

Tenga preparado un plan por si surgen problemas. La enfermera de la escuela debe estar enterada de la ostomía de su hijo y debe saber cómo abordar cualquier problema que se presente.

Mantenga suministros disponibles en la escuela y en las actividades. Los suministros para el cuidado de la ostomía deben incluir todo lo que usted usa para su hijo en el hogar. Por ejemplo, los niños con ostomías abdominales deben tener suministros disponibles por si una bolsa tiene fugas en la escuela. Si esto ocurre, su hijo puede acudir a la enfermera de la escuela. O usted podría recoger a su hijo para cambiarle en casa el sistema de bolsa recolectora, y regresar posteriormente a la escuela. Un niño relata su experiencia: notó que su bolsa tenía una fuga y que le había manchado los pantalones. En lugar de salir apresuradamente del salón junto con todos los demás, esperó tranquilamente a que todos salieran. De esta manera, muy prudentemente evitó un momento bochornoso y luego llamó a su madre para que lo

o hija participe en las actividades cotidianas de la vida.

Interacción con otros niños que tienen una ostomía. Esto puede ser una gran ayuda. Hay campamentos de verano para niños con una ostomía.

- El campamento *Youth Rally* es para niños y jóvenes de 11 a 17 años que tienen una ostomía abdominal o cualquier otro cambio intestinal o de la vejiga urinaria. En este campamento se ofrecen sesiones planificadas de aprendizaje sobre autoestima, imagen corporal, higiene y problemas con la ostomía, aparte de sesiones de charlas, proyectos artesanales, recorridos y deportes. Visite www.youthrally.org² para más información.
- *Champ Camp* es un campamento para niños que tienen traqueostomías y niños que necesitan asistencia para respirar. Los campistas pueden participar totalmente en los eventos del campamento, incluidos actividades y deportes al aire libre. Visite www.champcamp.org³ para más información.

Hyperlinks

1. www.wocn.org/
2. www.youthrally.org/
3. www.champcamp.org/

Actualización más reciente: octubre 2, 2019

Ayuda, apoyo e información sobre ostomía

aquellos que se encuentran en esta sección.

Hablar con alguien que ha pasado por una experiencia similar puede ser útil también. Investigue si hay algún programa de visitantes con ostomías en su región. Este es un programa que pone en contacto a las personas interesadas con algún voluntario quien, al igual que usted , tiene una ostomía. Esta persona puede responder a muchas de sus preguntas sobre la vida cotidiana.

Un **grupo de apoyo de ostomía** también puede ser muy útil. Le permitirá compartir sus sentimientos y hacer preguntas conforme aprenda a vivir con su ostomía. También le permite compartir sus logros con otros que pudieran requerir del beneficio de su experiencia. La mayoría de los programas de visitantes ostomizados y los grupos de apoyo son patrocinados por las organizaciones locales de la *United Ostomy*

International Ostomy Association (IOA) Sitio web: www.ostomyinternational.org³

Aboga por los derechos y explica los mismos a los ostomizados en todo el mundo

ConvaTec Great Comebacks Community Sitio

web: <https://www.convatec.com/ostomy/meplus-community/>⁴

Actualización más reciente: octubre 2, 2019

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la American Cancer Society
(<https://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html>)