

## Actividad Física

Los niños/as con una ostomía pueden realizar las mismas actividades físicas que aquellos sin ostomía. Pueden gatear, correr, nadar, etc. Pregunte a su enfermera experta si se realiza algún deporte de impacto para proteger el estoma.



## Regreso a la escuela y vida cotidiana

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. Tenga preparado un plan por si surgen problemas.



Hable con su hijo sobre lo que se puede hacer en el caso de que surja algún problema mientras se encuentre fuera de casa.



Interacción con otros niños que tienen una ostomía. Esto puede ser de gran ayuda para normalizar la nueva situación y establecer relaciones sociales.

## Comunicación y aceptación

Es muy importante comprender que la ostomía es la solución a un problema de salud de su hijo/a que, en muchos casos, incluso le ha salvado la vida.

Evitar el aislamiento. Es muy importante ser activo, salir con amigos, familiares y comunicarse con ellos.

Contactar con la Asociación, realizamos talleres, reuniones de socios, días de convivencia, actividades de ocio. Escuela de Pacientes

## Datos y direcciones de interés

Los dispositivos de ostomía y muchos accesorios están financiados por el SAS, Servicio Andaluz de Salud. Consulte en su Centro de Salud.

Los dispositivos se adquieren en las farmacias con la receta médica.

En caso de tener algún problema en el cuidado de su estoma, acuda a su enfermera experta Estomaterapeuta de la zona, si es necesario.

[info@aocor.es](mailto:info@aocor.es) - Tl. 633 30 76 57

Centro Cívico Poniente Sur  
C/. Camino Viejo de Almodóvar, s/n.  
14005 CÓRDOBA

# AOCOR

ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE CÓRDOBA

## RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES DE NIÑOS Y NIÑAS CON OSTOMÍA



*¡Ponle vida a tu bolsa!*

[www.aocor.es](http://www.aocor.es)

Windows

## Para padres y madres con niños y niñas con ostomía

Si su hijo tiene una ostomía, probablemente usted tenga muchas preguntas e inquietudes.



Un Ostomizado es un paciente que mediante una cirugía quirúrgica se ha creado un orificio (estoma) en el abdomen por donde dar salida a la orina o las heces, que deben recogerse en una bolsa adaptada al cuerpo

## ¿Que es una bolsa?

Son dispositivos que adheridos a la piel recogen las heces u orina y evitan las pérdidas o derrames de estas y el mal olor.

Tipos de bolsas:

1. Según la forma de vaciado: puede ser cerradas o abiertas.

Las cerradas: son bolsas termoselladas, se necesita una para cada uso. Son adecuadas para las heces sólidas o pastosas.



Las abiertas: el extremo inferior presenta una abertura que se cierra con una pinza.

2. Dispositivo abierto con un sistema de grifo (orina) de una sola pieza o de dos piezas.



## Cuidados del estoma

Un estoma **NO** es una herida por lo tanto su higiene forma parte del aseo



personal de cada día. Para su cuidado debemos utilizar jabón neutro, toalla de algodón, papel de celulosa, esponja suave, tijeras, agua templada y los dispositivos de recambio.



Para ello una vez hecha la correcta higiene, se debe de medir el diámetro del estoma para poder ajustar el dispositivo de forma adecuada.



- Evite productos para el cuidado de la piel que contengan alcohol. Estos pueden hacer que su piel se reseque demasiado.
- No use productos que contengan aceite sobre la piel alrededor del estoma. Hacer esto puede dificultar el pegado de la bolsa a la piel.
- Use menos productos especiales para el cuidado de la piel para disminuir la probabilidad de problemas cutáneos.

## Dieta

El hecho de ser un niño o niña ostomizado no obliga a tener restricciones dietéticas, salvo si estas estuvieran indicadas por su enfermedad. Si es importante seguir una dieta equilibrada acorde su edad.

En neonatos y lactantes se aconseja lactancia

### Si presenta diarrea:

Arroz, pan, pasta, patata, plátanos, pan blanco, carnes y pescados a la plancha, zanahoria cocida.



### Si presenta estreñimiento:

Ensalada, frutas, verduras y zumos, cereales integrales pan integral



### NORMA GENERAL:

Masticar bien los alimentos disminuye los gases

Repartir los alimentos en 5-6 tomas diarias en pocas cantidades

Mantener un horario regular de comidas y reposar incorporados y no tumbados.





