

ASPECTOS NUTRICIONALES Y MEDIDAS DIETÉTICAS Y FARMACOLÓGICAS EN PACIENTES OSTOMIZADOS

**Dra. Nuria Roca Rossellini
Servicio de Cirugía General
Unidad de Nutrición
Quirón Salud -Hospital Universitari Sagrat Cor.
Barcelona**

**Los pacientes portadores de ostomías experimentan
situaciones desagradables debido a los cambios**

Fisiológicos

Dietéticos

Psicológicos

Estéticos

Sociales

Económicos

que alteran su equilibrio psicosocial.

OSTOMIA

Ostium en latín

Estoma en griego

significa **boca**

TIPOS DE OSTOMIAS SEGUN:

Carácterurgente o electiva

Porción del órgano abocado.....terminal o lateral

Perdurabilidad..... Temporal o definitiva

Propósitodescompresiva, derivativa, o para alimentación

TIPOS DE OSTOMIAS SEGÚN LOCALIZACIÓN

Ap. Respiratorio

Traqueostomía

Ap. Digestivo

Esofagostomía

Gastrostomía

Duodenostomía

Yeyunostomía

Ileostomía

Colostomías

Ap. Urinario

Nefrostomía

Ureterostomía

COLOSTOMIAS

Temporales o permanentes

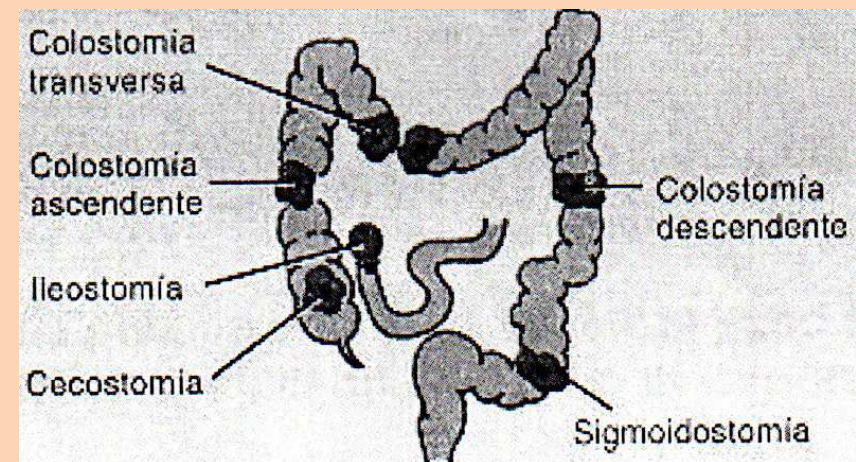
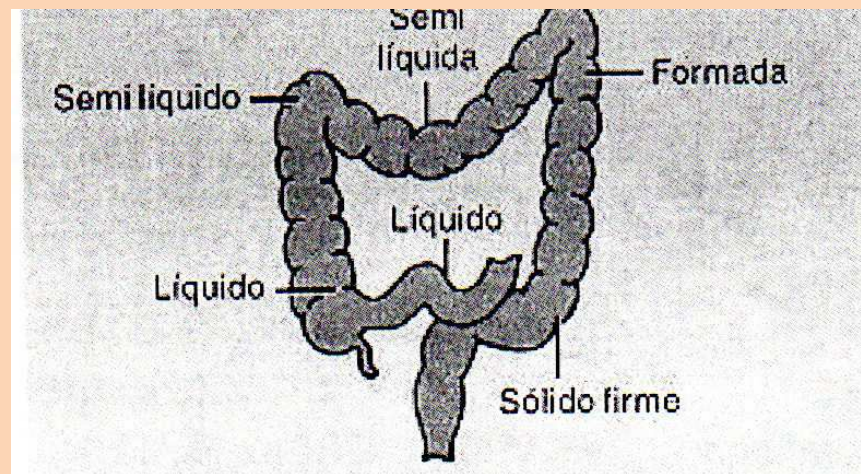
Localización

Ascendentes

Trasversas

Descendentes y Sigmoideas

LOCALIZACIÓN COLOSTOMIAS



FUNCIONES DEL COLON

Absorción de agua y electrolitos

Movilización de la materia fecal

**Almacenamiento de desechos hasta su
expulsión**

CONSECUENCIAS DE UNA COLOSTOMIA

Mal aprovechamiento de agua y electrolitos

Alteraciones del hábito intestinal

Aparición de gases y olores

OBJETIVOS DEL SOPORTE NUTRICIONAL CONSEGUIR UN:

ÓPTIMO ESTADO NUTRICIONAL

CORRECTO FUNCIONAMIENTO DEL ESTOMA

OBJETIVOS DEL SOPORTE NUTRICIONAL

1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO

**2- PREVENIR COMPLICACIONES EN EL HÁBITO
INTESTINAL**

3- CONTROL DE CONSECUENCIAS INDESEABLES

1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO

Las proteínas 10-15% del VCT

Los glúcidos 50-55% del VCT

Los lípidos 30-35% del VCT

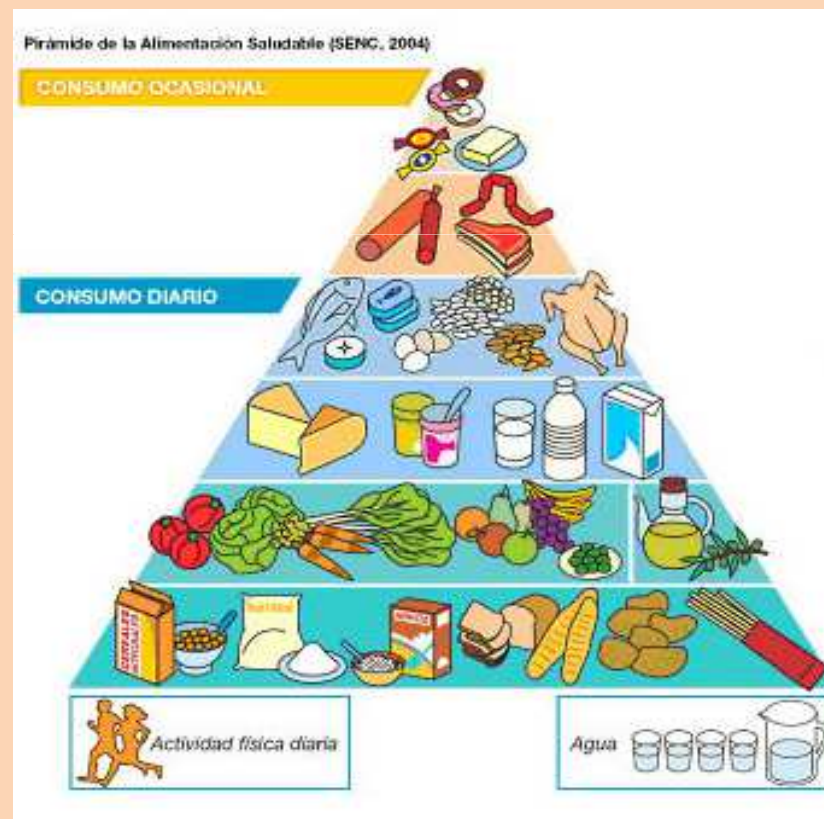
1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO

Raciones diarias recomendadas

GRUPOS ALIMENTOS	RACIÓN DIARIA	UNA RACIÓN IGUAL A:
Leche, yogures, queso	2-3	200 ml de leche (mejor semidesnatada) 2 yogures 30-40 g de queso 125 g de requesón
Carne, pescado, pollo, huevos	2	125 g de carne, pollo 150 g de pescado 2 huevos
Patatas, legumbres, frutos secos	2-3	150 g legumbres cocidas 100 g de patata
Verduras y hortalizas	2	200 g
Frutas	2	150 g
Cereales (integrales)	2-3	60-80 g de pan 150-180 g de arroz, pasta en cocido
Grasas	2	1 cucharada sopera de aceite de oliva

1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO

piramide de los alimentos



1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO ESPECIFICO EN COLOSTOMIAS

- **A- MODIFICACIÓN DE HABITOS**
- **B- REQUISITOS DE LA DIETA**
 - B. 1 EVITAR FLATULENTOS**
 - B. 2 REDUCIR LACTEOS**
 - B. 3 LIMITAR GRASAS**

1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO ESPECIFICO EN COLOSTOMIAS

- **A- MODIFICACIÓN DE HABITOS**
- **dieta progresiva**
- **Comer pocas cantidades y varias veces al día.**
- **Masticar bien y comer despacio**
- **Realizar cocciones sencillas**
- **Reposar sentado**
- **Los alimentos deben ser templados**

1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO ESPECIFICO EN COLOSTOMIAS

- B. 1 - REQUISITOS DE LA DIETA : EVITAR FLATULENTOS
- Evitar las verduras crudas, mejor todas COCIDAS
- Tomar las FRUTAS COCIDAS o MUY MADURAS
- Consumir las LEGUMBRES en puré
- Evitar los alimentos INTEGRALES

1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO ESPECIFICO EN COLOSTOMIAS

- **B.2 - REQUISITOS DE LA DIETA : REDUCIR LACTEOS**
- **Consumir LECHE sin lactosa**
- **LIMITAR los YOGURES, escogerlos sin lactosa**
- **LIMITAR los QUESOS a desnatados y sin lactosa**

1-SOPORTE NUTRICIONAL EQUILIBRADO ESPECIFICO EN COLOSTOMIAS

- **B .3 - REQUISITOS DE LA DIETA : LIMITAR GRASAS**
- **EVITAR las fuentes de grasa**
- **ESCOGER carne y pescados magros**
- **EVITAR los aguacates, las aceitunas**
- **EVITAR pastelería y la bollería**
- **Cocinar con poca grasa**

GRUPOS ALIMENTOS - DIETAS COLOSTOMIAS

GRUPO DE ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Leche, yogur y queso (desnatados y sin lactosa)	Leche, yogur y queso (semidesnatados o enteros, todos los que contengan lactosa)
CARNE, PESCADO, HUEVOS	Pollo y pavo sin piel conejo, pescado blanco, clara de huevo, jamón dulce	Ternera, cordero, cerdo, pato, pescado azul, embutidos, yema de huevo
LEGUMBRES, FÉCULAS, FRUTOS SECOS	Patata (hervida) Legumbres en puré	Todas las legumbres enteras Todos los frutos secos
VERDURAS	Espinacas, acelgas, judías verdes, calabacín, berenjena (todas cocidas)	Verduras crudas
FRUTAS	Manzana y pera (hervidas, al horno o en compota) o melocotón (almíbar), plátano maduro	Frutas crudas
CEREALES	Pan, pasta, arroz, cereales de desayuno, galletas tipo María, (todos refinados)	Cereales integrales: Pan, pasta, arroz, cereales de desayuno... Galletas, bollería, pastelería
GRASAS	Aceite de oliva con moderación	Aceites vegetales excepto de oliva, mantequilla, margarina
AZÚCARES	Edulcorantes, mermelada comercial, dulce de membrillo	Azúcar, miel
BEBIDAS	Agua, té, zumos sin pulpa y caldos colados, bebida de almendras o arroz	Zumos con pulpa Caldos no colados Bebidas con gas

2- PREVENIR LAS COMPLICACIONES EN EL HÁBITO INTESTINAL

- **2.1- ESTREÑIMIENTO**
- **2.2- DIARREAS**
- **2.3- OBSTRUCCIÓN ESTOMA**

2- PREVENIR LAS COMPLICACIONES EN EL HÁBITO INTESTINAL

2.1- ESTREÑIMIENTO

CAUSAS

**Dieta desequilibrada
Insuficiente cantidad de líquidos**

ALIMENTOS ACONSEJADOS

**Verduras salvo flatulentas
Pan y cereales integrales
Frutas en general**

2- PREVENIR LAS COMPLICACIONES EN EL HÁBITO INTESTINAL

2.2- DIARREAS

ALIMENTOS ACONSEJADOS QUE AYUDAN A ESPESAR LAS HECES

- **Patatas**
- **Zanahorias**
- **Manzana rallada con zumo de limón, hervida horno o compota, plátano,**
- **Pan blanco tostado o fresco , arroz blanco, tapioca, pasta, salvado de avena**
- **Membrillo**
- **Te o infusiones**
- **Abundante liquido**

2- PREVENIR LAS COMPLICACIONES EN EL HÁBITO INTESTINAL

2.2- DIARREAS

ALIMENTOS DESACONSEJADOS PORQUE DILUYEN LAS HECES

- **Comidas picantes**
- **Chocolate**
- **Alcohol (cerveza, vino, licores),**
- **Bebidas refrescantes**
- **Zumos de frutas**

2- PREVENIR LAS COMPLICACIONES EN EL HÁBITO INTESTINAL

2.3- OBSTRUCCIÓN ESTOMA

- **Frutos secos**
- **Apio**
- **Champiñones crudos**
- **Huesos y semillas de frutas**
- **Pulpa de naranja**
- **Palomitas de maíz**
- **Salvado de trigo grueso**

3- CONTROL DE CONSECUENCIAS INDESEABLES

3.1 MAL OLOR

ALIMENTOS QUE AUMENTAN EL MAL OLOR

- **Quesos**
- **Pescado azul, mariscos, huevos, carne cerdo**
- **Frutos secos grasos (almendras y avellanas)**
- **Pepinos, cebolla, ajo, col, coliflor, guisantes, espárragos, legumbres, alcachofas**
- **Especias y muy condimentados**
- **Cerveza y bebidas con gas**

3- CONTROL DE CONSECUENCIAS INDESEABLES

3.1 MAL OLOR

ALIMENTOS QUE REDUCEN EL MAL OLOR

- **Yogur, cuajada, requesón, queso fresco, mantequilla**
- **Perejil**
- **Menta, citricos**

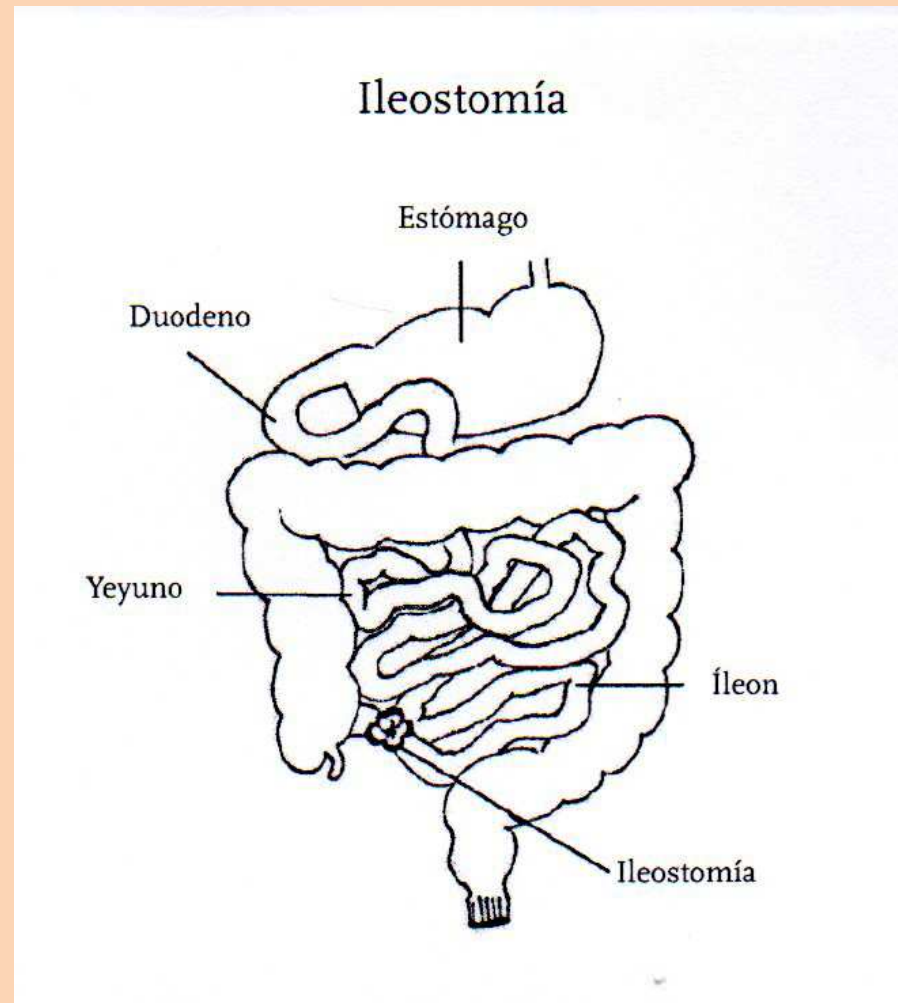
3- CONTROL DE CONSECUENCIAS INDESEABLES

3.2 GASES Y FLATULENCIAS

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- **Leche, quesos fermentados**
- **Pescado, huevos**
- **Judías blancas, garbanzos, lentejas**
- **Lechuga, pepino, coles de bruselas, col, brócoli, cebolla, coliflor**
- **Melón , manzana con piel, ciruelas pasas**
- **Cereales con salvado**
- **Alimentos muy grasos**
- **Chicles, edulcorantes artificiales**
- **Carbonatadas, alcohol, cerveza**

ILEOSTOMIAS



LAS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LAS ILEOSTOMIAS PRETENDEN:

Evitar la deshidratación

Reducir el volumen total de las heces aumentando su consistencia

Aporte adecuado de líquidos

ILEOSTOMIAS

Consejos generales y modificación de hábitos alimentarios COMO EN COLOSTOMIAS

**Beber abundantes líquidos , agua, caldos, jugos de frutas y
verduras**

**Ojo!!! remolacha deshecho rojizo , los tomates pueden cambiar
el color**

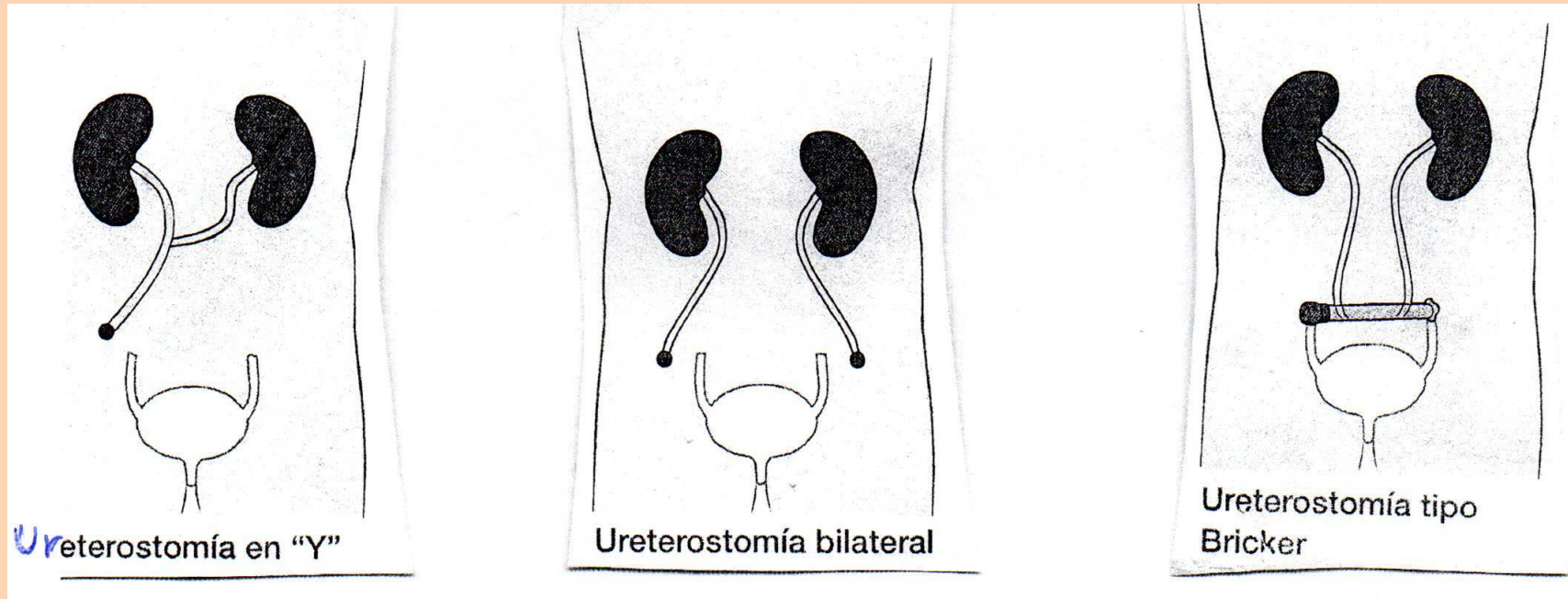
ILEOSTOMIAS

Evitar tambien los vegetales cocidos , solo tomar patata y zanahoria cocida

En cuanto a las legumbres tampoco en puré

Las frutas solo manzana hervida y plátano maduro y membrillo
tampoco zumos sin pulpa ni mermeladas

UROSTOMIAS



UROSTOMIAS

No dieta especial, dieta equilibrada y prevenir la infección de orina

Beber agua y líquidos abundantes

Tomar frutas y verduras ricas en vitamina C (naranjas, pomelos, kiwis, fresas, espinacas) reduce la alcalinidad de la orina con lo que disminuye las posibilidades de infección y mal olor

UROSTOMIAS

- **Evitar alimentos que pueden causar mal olor de la orina (pescados y espárragos)**
- **Algunas vitaminas y colorantes pueden alterar el color de la orina**
- **Orina color rojizo la remolacha**

FARMACOS

1 - ABSORCIÓN DE FARMACOS

2 - FARMACOS EN OSTOMIAS

1 – ABSORCIÓN DE FARMACOS

La mayoría son absorbidos en el ileon

**Tener en cuenta si hay restos en bolsa de colostomía se
minimiza su acción terapeutica**

**Mejor presentaciones de comprimidos sin revestir, capsulas e
gelatina y soluciones o suspensiones**

Pueden cambiar el olor, color y consistencia de las heces

2 - FARMACOS EN OSTOMIAS

2.1 PARA ESTREÑIMIENTO

2.2 PARA EFECTOS ADVERSOS

2.3 OTROS FARMACOS

2.1 PARA ESTREÑIMIENTO

- **FORMADORES DE MASA** (absorben agua y aumentan contenido fecal)

Salvado de trigo

Metilcelulosa MUZIPLAZMA®

Plantago ovata PLANTABEN®

- **SUAVIZANTES o EMOLIENTES** (lubrican las heces)

Glicerol supositorio®

Parafina EMULIQUEN®

2.2 PARA EFECTOS ADVERSOS

- **SUBGALATO DE BISMUTO** tratamiento del mal olor de las heces
No comercializado fórmula magistral
- **ENZIMAS PANCREATICOS** se absorben en el ileon terminal
1 capsula : pancreatina, lipasa, amilasa y proteasas
Nombre comercial **KREON**®
Pauta 1 antes y 1 durante las comidas, máximo 2 cada 8 horas
- **RESINCOLESTERAMINA** quelante de las grasas
Nombre comercial **EFENSOL**®
Pauta máxima 3 gr al día
- **DIMETICONAS** para meteorismo
Nombre comercial **AERORED**®

2.3 OTROS FARMACOS

- **VITAMINA B12** 1 mg /IM al mes toda la vida SI LA RESECCIÓN DE ILEON ES SUPERIOR A 60 CM
- **FRENADORES DEL PERISTALTISMO** LOPERAMIDA
Nombre comercial FORTASEC®
- **SOLUCIONES DE REHIDRATACIÓN ORAL**
SUERORAL®
- **DESODORANTES DE LAS BOLSAS**
TABLETAS DE CLOROFILA

CONCLUSIONES

- **LAS OSTOMIAS NO TIENEN ESFINTER , NO HAY CONTROL ESPONTANEO**
- **SALTAR COMIDAS NO AYUDA A CONTROLAR DEBITO**
- **LA PAUTA MEDICO DIETETICA DEBE SER INDIVIDUALIZADA**

**“CONSEGUIR EL ÉXITO EN ALGO
QUE HACEMOS, NO ES HACER
COSAS EXTRAORDINARIAS, SINO
HACER COSAS ORDINARIAS
EXTRAORDINARIAMENTE BIEN”.**

MUCHAS GRACIAS

