

ALIMENTOS QUE PRODUCEN OLOR PENETRANTE DE LA URINA



ESPARRAGOS



PESCADOS



ESPECIAS

ALIMENTOS QUE COMBATEN EL OLOR DE LA URINA

- ZUMOS DE ARANDANOS
- YOGURT
- LECHE AGRIA

¿Cómo puedo recibir información?

Durante su estancia en nuestra unidad los profesionales le enseñarán todo lo que necesita saber para el cuidado de su estoma y le entrenarán en el cambio de la bolsa.

Existe una asociación de personas ostomizadas,

Fundación Ostomía (tlf 902 343 343) y diferentes laboratorios que le ofrece un número de tlf gratuito para resolverle posibles dudas y poder realizar consultas sobre los dispositivos.

¿Cómo y dónde encontrar los dispositivos?

Todo el material que necesita podrá adquirirlo en cualquier farmacia mediante receta. En su mayoría están financiados por la Seguridad Social.

No dude en preguntar cualquier duda que se le presente al personal de la unidad de urología.

"Todo cambio necesita un periodo de adaptación. Cuidarse le ayudará a vivir mejor"

**Si tiene alguna duda o consulta no
dude en llamarnos**

951 97 66 69

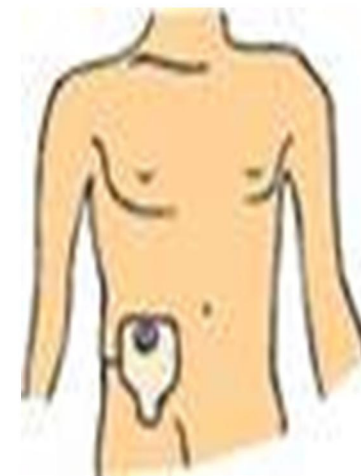
951 97 66 70

**Autovía A-7, Km. 187
29603 Marbella (Málaga)
www.hcs.es**



Recomendaciones

Vivir con una urostomía



El paciente urostomizado

Ildefonso Mota Medina



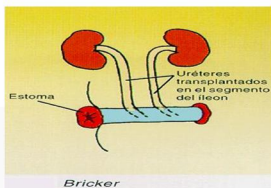
Unidad de urología 1200



**Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD**

¿Qué es una Urostomía?

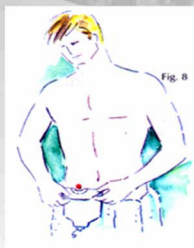
Es una abertura que comunica artificialmente los riñones con la piel, teniendo como consecuencia la salida involuntaria de orina, por lo que necesitara una bolsa para la recogida de la misma.



Un correcta higiene y el uso adecuado de la bolsa le evitará complicaciones

¿Cómo cambio la bolsa?

- Retirar la anterior, tirando de arriba hacia abajo.
- No estirar la piel.
- Lavar el estoma y la piel de alrededor con agua tibia y jabón neutro.
- Aclarar y secar suavemente la piel sin frotar con gasa o toalla.
- Recortar el orificio central del apósito hasta el diámetro requerido según el tamaño de su estoma.
- Aplicar una pasta especial para proteger la piel y así conseguir una buena fijación de la bolsa.



Recomendaciones que pueden ayudarle:

- Se puede duchar con o sin bolsa.
- No utilice desinfectantes.
- No use secador sobre el estoma.
- Si existe vello alrededor, no utilice cuchilla, cortelo con tijera.
- Es aconsejable utilizar un espejo para ayu-



Prevenir los problemas es mejor que tratarlos, la higiene de la piel es garantía de bienestar y calidad de vida.

¿Qué puedo comer?

No hay restricciones dietéticas a no ser que haya otras razones médicas.

Debe tener en cuenta:

Debe evitar tomar alimentos produzcan olor en la orina (espárragos, especias...)

Es recomendable beber abundantes líquidos.

Se recomienda no ganar mucho peso.

Observaciones:

Si se produce moco o depósitos de cristales alrededor de la urostomía no se preocupe, es normal

ALIMENTOS ACONSEJADOS

Frutas ricas en vitamina C



Verduras ricas en vitamina C



Pescados



Aves (pollo, pavo, pato)



Pastas y arroces Leche y yogurt



Quesos



Huevos



Agua

