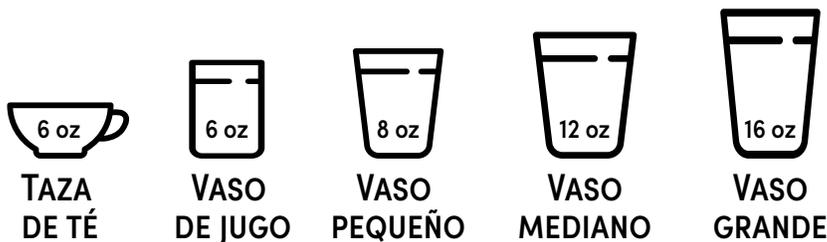


Enfermero de ostomía 801. _____ Mi médico _____ 801 _____

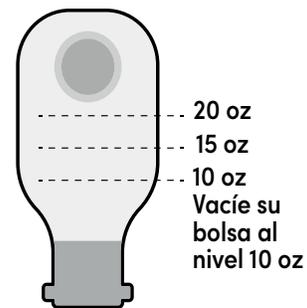
Cómo utilizar este formulario

- Cada día, mantenga un registro de la cantidad de líquido que bebe (ingesta) y la cantidad de heces que produce (expulsión). También mantenga un registro de cuántas veces orina y cuál es el color de la orina.
- No mantenga un registro de los alimentos sólidos que come. No mantenga un registro de los alimentos parcialmente sólidos como yogurt o flan.
- Anote sus cantidades ingeridas en onzas (oz). Use las imágenes a continuación como ayuda para estimar cuántas onzas contienen los diferentes contenedores. Para bebidas embotelladas, puede revisar la etiqueta para encontrar la cantidad.
- Calcule la cantidad de heces de su bolsa de ostomía en onzas (oz). Utilice la imagen detallada a continuación como guía.
- A la noche, compare la expulsión de heces con la ingesta de líquidos. Si su expulsión es mayor que su ingesta, beba suficiente líquido para compensar la diferencia. Elija una bebida baja en calorías que tenga potasio. Ejemplos: Gatorade G2 y PowerAde Zero.
- Si alguna vez su expulsión de heces es **menor a 16 oz en un lapso de 24 horas**, llame al consultorio de su médico.
- Si alguna vez su expulsión de heces es **mayor a 40 oz en un lapso de 24 horas**, tome una pastilla de Imodium por la mañana y otra por la noche. También puede tomar un suplemento de fibra como Metamucil (una cucharadita una vez por la mañana y otra por la noche). Llame al consultorio de su médico si su expulsión de heces continúa siendo de **más de 40 oz a diario**.
- Si orina menos de **5 veces en un lapso de 24 horas**, beba más líquidos. Si orina menos de **3 veces en un lapso de 24 horas**, llame al consultorio de su médico.
- Llame al consultorio de su médico si ocurre alguna de las siguientes cosas con su orina:
 - Se pone de color amarillo oscuro.
 - Está turbia.
 - Tiene un olor fuerte.

Estimación de los contenidos de un vaso de beber



Estimación de los contenidos de la bolsa de ostomía



INGESTA			EXPULSIÓN				
Fecha	Hora	Ingesta de líquidos (oz)	Fecha	Hora	Expulsión de heces (oz)	Cantidad de veces que orina	Color de la orina

