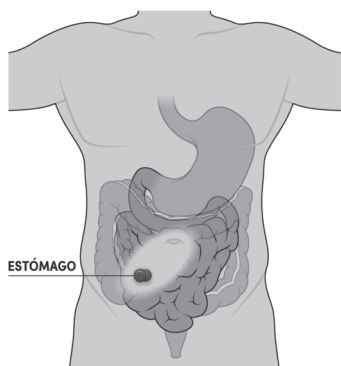


Es muy importante ingerir suficiente líquido.

- No ingerir suficiente líquido puede causar problemas de salud prolongados.
- Si no ingiere suficiente líquido, es posible que deba ir a la sala de emergencias.
- Es posible que deba quedarse en el hospital nuevamente. Si lo hace, la estancia suele ser más larga que la estancia posterior a la cirugía.
- Es posible que necesite otra cirugía.

La deshidratación significa que su cuerpo pierde más líquido del que ingiere. Cuando esto sucede, su cuerpo no tiene suficiente agua y otros líquidos para funcionar correctamente.

Normalmente, el intestino grueso devuelve al cuerpo el agua de los desechos de alimentos que pasan a través de sí. Su ileostomía evita que la comida y los líquidos entren en el intestino grueso. El agua no puede volver a su cuerpo. Es fácil para usted deshidratarse. Sea precavido y beba suficientes líquidos.



En una ileostomía, se hace una abertura en el vientre. La abertura se llama estoma. El estoma permite que los desechos se muevan fuera de su cuerpo cuando el colon o el recto no funcionan correctamente. También evita que la comida y el agua entren en el intestino grueso.

¿Cómo me aseguro de ingerir suficientes líquidos?

Beba de 8 a 10 vasos de ocho oz de líquido todos los días. Asegúrese de incluir bebidas como Gatorade o Powerade, especialmente durante días calurosos.

Mantenga un registro de la cantidad de líquido que ingiere (ingesta) y la cantidad de residuos que desecha (expulsión). Mientras esté en el hospital después de la cirugía, el enfermero le enseñará cómo realizar un seguimiento de esto.

Mantenga un registro de su ingesta y expulsión en las hojas de seguimiento. Muéstrelas a su enfermero de atención domiciliaria. Lleve las hojas a sus citas de seguimiento con el cirujano y el enfermero de ostomía.

Signos de deshidratación

Aquí hay algunos signos de deshidratación:

- Boca o lengua seca
- Orina de color oscuro
- Menor frecuencia para orinar
- Debilidad o mareo al pararse
- Calambres en el vientre y las piernas
- Sentirse confundido

Cuándo llamar a su médico

Llame a su médico de inmediato si ocurre alguna de las siguientes cosas:

- Si tiene algún signo de deshidratación.
- Si alguna vez la expulsión de heces es menor de 16 onzas en un lapso de 24 horas.
- Si su expulsión de heces sigue siendo mayor a 40 onzas en un lapso de 24 horas después de haber hecho lo siguiente:
 - En el primer día, si su expulsión de heces es mayor a 40 onzas en un lapso de 24 horas, tome una pastilla de Imodium por la mañana y otra por la noche.
 - También tome un suplemento de fibra como Metamucil. La dosis es una cucharadita disuelta en agua por la mañana y otra, por la tarde.
- Si orina menos de 3 veces en un lapso de 24 horas.
 - Si orina menos de 5 veces en un lapso de 24 horas, beba más líquido.
- Si su orina se vuelve de un color amarillo más oscuro o turbio, o si tiene un olor fuerte.

Su médico _____

Teléfono _____

¿Tiene preguntas o inquietudes?

Si tiene un enfermero de atención domiciliaria, llámelo primero a él.

Enfermeros de ostomía

De lunes a viernes 801-585-2766
Deje un mensaje. Le devolveremos la llamada al siguiente día laboral.

Para inquietudes urgentes

24 horas todos los días 801-581-2121
Pregunte por el médico de cirugía general de guardia.

Para obtener más información sobre cómo vivir con una ileostomía, vea esta serie de videos de seis partes: healthcare.utah.edu/general-surgery/ileostomy