

Conviértete en un Miembro de tu Grupo Local De Apoyo De Ostomía

Te invitamos a ser un miembro de nuestro Grupo de Apoyo de Ostomía, para que puedas participar de todos los grandes beneficios catalogados abajo, junto con los muchos intangibles que serán ganados. Es fácil unirse. Comienza por asistir a una reunión de tu grupo local para que seas testigo de primera mano de las vidas completas que tus compañeros ostomizados están viviendo. Llena la solicitud de membresía en la página 6 y tráela contigo a la reunión o envíala por correo. Te damos la bienvenida!

Beneficios para Miembros

Apoyo a Nivel Comunitario:

- Programa de Visitación
- Boletines
- Reuniones de Grupos de Apoyo
- Programas Especiales
- Congreso Juvenil

Apoyo Nacional:

- Revista trimestral "The Phoenix"
- Sitio web de la AUOA , www.uoaa.org
- Abogacía
- Conferencia Nacional de la AUOA
- Conferencias Regionales
- Conferencia de Jóvenes Adultos
- Tarjetas de Viaje de Identificación/Seguridad

GRUPO DE APOYO DE OSTOMIA DEL CONDADO NORTE DE SAN DIEGO SOLICITUD DE MEMBRESIA

Cuota Anual Deducible de Impuestos es \$25.00

Nombre _____ Cumpleaños _____ Fecha de Cirugía _____
Cuidad/Estado _____ C.P. _____

Teléfono (____) _____ Correo Electronico _____

Tipo de Ostomía: ____ Colostomía ____ Ileostomía ____ Urostomía ____ Ileostomía Continente ____ Reservorio
Ileoanal

____ Urostomía Continente ____ No Tengo una Ostomía ____ Padre de un Hijo con Ostomía

Escriba su cheque a nombre de: **OSTOMY SUPPORT GROUP OF NORTH SAN DIEGO COUNTY**

Envíe por correo a: **OSTOMY SUPPORT GROUP OF NORTH SAN DIEGO COUNTY, P.O. BOX 3019, VISTA, CA 92085**



¿Estás Considerando o Has Tenido Re- cientemente Cirugía de Ostomía?

Este tríptico te ayudará a responder muchas de tus preguntas más importantes, como:

- ¿Cómo será la vida con una ostomía?
- ¿A quien puedo contactar?
- ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Primero, No Estás Solo

Existen aproximadamente 750,000 individuos con una ostomía en los Estados Unidos con un aumento de 65,000 por año. La cirugía de ostomía salva muchas vidas y devuelve a las personas a mejor salud y a vidas llenas y productivas.

La Vida Después de la Cirugía

La mayoría de las personas que se enfrentan a la cirugía de ostomía sienten la ansiedad de no saber como será posteriormente la vida con una ostomía. Estarás contento en saber que la vida después de la cirugía puede ser sorprendentemente normal. Claro, existen algunas rutinas nuevas que aprender, como cambiar una bolsa, pero estas son solo pequeñas molestias. La mejor manera de enterarse cómo será la vida es conocer un **Visitante preparado y certificado**. Estas son personas que han pasado por la misma cirugía y han vivido con una ostomía por un buen tiempo. Son miembros del grupo de apoyo local que te pueden ayudar a responder tus preguntas.

Preguntas Frecuentes

Aquí hay algunas de las preguntas más frecuentes de ostomizados:

¿Necesitaré una dieta especial?

La mayoría de los ostomizados vuelven a una dieta regular poco después de recuperarse de la cirugía. Se justifican algunas precauciones especiales como masticar bien, comer una dieta bien balanceada y tomar bastantes líquidos. Si tienes problemas con un alimento en particular, espera un par de semanas e intenta nuevamente. Si el problema persiste, consulta a tu enfermera TE.

¿Habrá mal olor y ruidos?

Los sistemas de bolsa están diseñados para ser a prueba de olores y resistentes a los olores.

Adicionalmente, existen desodorantes para uso en la bolsa y algunos desodorantes que pueden tomarse por vía oral. Tendrás menos gas y ruidos a medida que tu sistema digestivo se tranquilice después de la cirugía. Limita la ingesta de alimentos que producen gas y bebidas gaseosas.

¿Cuánto tiempo tardará para cuidar de mi ostomía?

Inicialmente, puedes pasar mucho tiempo en baño, hasta que te vuelvas hábil en cambiar tu bolsa y otras técnicas de manejo. Eventualmente, el tiempo pasado en el baño regresará a lo normal.

¿Podré regresar al trabajo?

Las personas con ostomías pueden realizar la mayoría de los trabajos, aunque no se recomienda levantamientos pesados. Para actividades extremadamente físicas, pueden requerirse precauciones y/o equipo protector. En la gran mayoría de los casos, los pacientes pueden retomar sus actividades ocupacionales normales en cuanto recuperen su fuerza después de la cirugía.

¿Y qué en cuanto a la intimidad?

Las relaciones sexuales y la intimidad son aspectos importantes en tu vida que deben continuar después de la cirugía de ostomía. Cualquier asunto relacionado con la intimidad debe de discutirse abiertamente entre tú y tu compañero.

¿Puedo utilizar ropa normal?

No necesitas ropa especial porque las bolsas de ostomía son casi planas y poco visibles. La presión de la ropa interior con elástico no dañará al estoma o prevendrá el funcionamiento de la ostomía.

¿Puedo participar en los deportes?

Una ostomía no debe limitar tu participación

en los deportes. Muchas personas con ostomías son corredores de distancia, esquiadores, nadadores, etc. y participan en varias actividades atléticas. Verifica con tu médico sobre actividad física extenuante como por ejemplo levantar pesas.

Obteniendo Ayuda

En conjunto con la ayuda médica y orientación que recibirás de tu médico, tu Terapeuta Enteroestomal (TE), o Enfermera de Ostomía Continencia y Herida, puedes encontrar ayuda y apoyo para casi cualquier preocupación a través de los siguientes recursos de la Grupo de Apoyo Local y las Asociaciones Unidas de Ostomía de America (AUOA).

1. *Un Visitante Local Entrenado*
2. *Hojas informativas de tu grupo de apoyo local*
3. *Compañeros ostomizados y profesionistas médicos en tu grupo de apoyo local*
4. *Las redes y tableros de mensajes del sitio web de la AUOA en www.uoaa.org.*
5. La revista trimestral “The Phoenix”

Grupo De Apoyo De Ostomia Del Condado Norte De San Diego

Se reúne cada 4° Viernes, 1:00 p.m.
Tri-City Medical Center
4002 Vista Way, Oceanside

Contacto: 760-294-1212, 760-753-6343

Asociaciones Unidas De Ostomia De America, Inc.

La AUOA es una organización basada en voluntarios, dedicada a proveer educación, información, apoyo, y abogacía para personas que tienen o tendrán desviaciones intestinales o urinarias.

Correo Electronico: info@uoaa.org
Telefono: 1-800-826-0826