

ESTRATEGIAS MULTIDISCIPLINARES PARA LA REDUCCIÓN DE LA HERNIA PARAESTOMAL COMO COMPLICACIÓN DE LOS PACIENTES OSTOMIZADOS

María Angels Cabrer Gomez, Margalida Boyeras Payeras, Lucía Pereyra Bortagaray, Margalida Simonet Bennassar, Belén Oliver Salas, Katarzyna Grudzien Czerw, María Dolores Bertaux Perez.

Introducción

La hernia paraestomal es una complicación común en pacientes ostomizados, que es producida por el paso de contenido abdominal a través de una abertura en la pared abdominal dando salida al estoma, con un impacto significativo en su calidad de vida. Esta elevada incidencia junto con una gran variabilidad en las estrategias que deben de seguir los profesionales para evitar o disminuir la incidencia de la hernia paraestomal desde la etapa preoperatoria hace que sea una necesidad abordar este problema desde nuestra unidad.

Objetivos

Determinar la prevalencia de hernias paraestomales en nuestro hospital.

Formar al equipo en técnicas de movilización y ejercicios de activación del transverso abdominal.

Analizar la prevalencia de hernias paraestomales tras la implementación de medidas preventivas basadas en enseñar técnicas de movilización y realizar ejercicios de activación del transverso abdominal.

Metodología y Resultados

Se realizó una búsqueda bibliográfica para contextualizar el problema, seguido de una recopilación de datos de pacientes ostomizados entre mayo del 2019 hasta diciembre del 2022. Estos datos se completaron con entrevistas telefónicas que incluían la cumplimentación de dos escalas de calidad de vida (Stoma QoL y Gijon).

Finalmente se realizó la implementación de acciones multidisciplinares: sesiones de rehabilitación del suelo pélvico, tríptico de recomendaciones postquirúrgicas.

Durante los años de recogida de datos se han realizado entre 60 y 70 ostomías anuales. Entre el año 2019 y ahora el número de complicaciones registradas por hernias estomales ha pasado de un 14,3% a un 22,4% de los pacientes dados de alta hospitalaria.

LEVANTARSE DE LA CAMA



SIGA LAS INSTRUCCIONES DE ESTE TRÍPTICO PARA PROTEGER SU ABDOMEN DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN Y PARA MANTENER SU CAPACIDAD RESPIRATORIA.

REALICE LOS EJERCICIOS 3 VECES AL DÍA.

ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE CON UN PROFESIONAL SANITARIO.

HOSPITAL MANACOR

RECOMENDACIONES POSTQUIRÚRGICAS



EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Respiración abdominal: Inspire por la nariz notando como la barriga se hincha. Espire lenta y completamente por la boca notando como la barriga se deshinch.



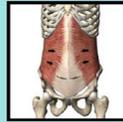
Respiración costal: Inspire por la nariz notando como las costillas se abren hacia los lados. Espire lenta y completamente por la boca notando como las costillas descienden.



Respiración torácica: Inspire por la nariz notando como el pecho sube. Espire lenta y completamente por la boca notando como el pecho desciende.



FAJA ABDOMINAL



Active su faja abdominal ante cualquier esfuerzo (tosar, estornudar, sonarse la nariz, levantar pesos, levantarse de la cama...).

Puede aprender a activar su faja abdominal soplando con los labios fruncidos e imaginando que su cintura se afina.

POSTURA

Corrija su postura alargando la columna e imaginando que quiere tocar con su cabeza el techo. Evite encorvarse hacia delante.



AIXECAR-SE DEL LLIT



SEGUIU LES INSTRUCCIONS D'AQUEST TRÍPTIC PER A PROTEGIR EL VOSTRE ABDOMEN DESPRÉS DE LA INTERVENCIÓ I PER A MANTENIR LA VOSTRA CAPACITAT RESPIRATÒRIA.

REALITZAU ELS EXERCICIS 3 VEGADES CADA DIA.

SI TENIU DUBTES CONSULTEU UN PROFESSIONAL SANITARI.

HOSPITAL MANACOR

RECOMANACIONS POSTQUIRÚRGIQUES



Discusión y conclusiones

Con la puesta en marcha de todas estas medidas se espera una disminución de la prevalencia de hernias paraestomales y una mayor coherencia en las estrategias preventivas. Destacamos el valor del enfoque multidisciplinar en la mejora de la calidad de vida de los pacientes ostomizados y sus familias.

Referencias

Zewude WC, Derese T, Suga Y, Teklewold B. Quality of Life in Patients Living with Stoma. Ethiop J Health Sci. 2021 Sep;31(5):993-1000. doi: 10.4314/ejhs.v31i5.11. PMID: 35221616; PMCID: PMC8843156
García-Caselles P, Miralles R, Arellano M, Torres RM, Aguilera A, Pi-Figueras M, Cervera AM. Validation of a modified version of the Gijon's social-familial evaluation scale (SFES): the "Barcelona SFES Version", for patients with cognitive impairment. Arch Gerontol Geriatr Suppl. 2004;(9):201-6. doi: 10.1016/j.archger.2004.04.028. PMID: 15207415.