

CURA E HIGIENE DEL ESTOMA, SOBRE LA CÁNULA Y OTRAS INDICACIONES

GUÍA BREVE PARA DESPUÉS DE UNA LARINGECTOMÍA



aecc
Balears contra el Càncer
www.todocancer.org
Infocàncer 900 100 036



Colonya
FUNDACIÓ GUILLEM CIFRE

La **laringectomía total** siempre va acompañada de traqueotomía permanente. Al independizarse entre sí la función respiratoria y la deglutoria, la respiración pasa a efectuarse por el orificio que se abre en el cuello, al que se llama traqueostoma o, sencillamente, estoma.

El estoma, aunque sin la capacidad de filtrado y acondicionamiento del aire inhalado, sustituye a la nariz y su aspecto, al poco tiempo de la intervención, es menos llamativo, salvo por su ubicación.



MATERIAL NECESARIO

- 2 juegos de cánulas.
- 1 bol o taza grande.
- Cintas de algodón para sujetar la cánula.
- Jabón neutro.
- Escobillones o cepillos del grosor de la cánula.
- Gasas grandes y pequeñas.
- Tijeras.
- Lubricante.



CURA E HIGIENE DEL ESTOMA

Es muy importante que la zona periestomal (alrededor del estoma) se mantenga limpia y seca.

Mientras la piel que rodea el estoma no esté cicatrizada totalmente, se debe realizar limpieza de la zona 4 veces al día. Una vez que la zona está completamente cicatrizada, es suficiente 2 veces al día y aprovechar una de ellas para cambiar la cánula.

Cómo hacer la limpieza diaria:

- En primer lugar, se debe limpiar la zona con una gasa humedecida con solución jabonosa, empezando en la parte más cercana al orificio hacia el exterior.
- Es importante insistir en los puntos de sutura, si los hubiera -ya que es muy frecuente que se dé el alta médica con los puntos-, con una gasa mojada en

suero fisiológico, para evitar que se acumule moco en ellos.

- A continuación se debe secar muy bien la zona y aplicar toques de povidona yodada (Topionic, Betadine) alrededor del estoma y, si las hubiera, en las incisiones correspondientes a los ganglios.

Es habitual que la piel del escote, barba, hombros e incluso espalda necesite un aporte de hidratación extra, pregunta a tu médico o tu enfermera qué crema es la más adecuada.

CAMBIO E HIGIENE DE LA CÁNULA

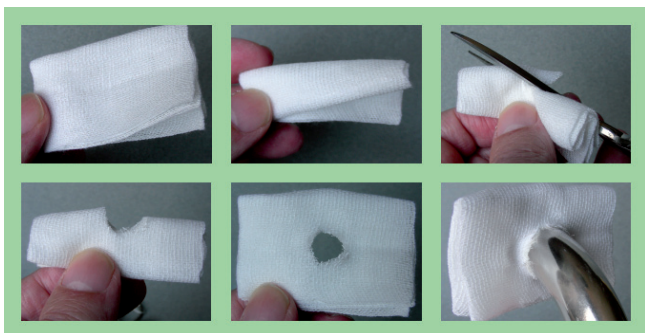
El lugar más adecuado para limpiar y cambiar la cánula es el baño, ante un espejo y con buena iluminación.

Para el cambio de cánula se seguirán los siguientes pasos:

- Reúne el material necesario.
- El cambio de cánula ha de realizarse con unas condiciones mínimas de higiene, por lo que es importante que antes te laves las manos con agua y jabón.
- Comprueba que la cánula interna del juego de recambio se desliza sin problemas y prepara la cinta de algodón para sujetarla al cuello (puedes tener varias cintas ya cortadas y lavarlas después de su uso. También puedes utilizar cualquier otro medio de sujeción).
- Retira la cánula externa y la cánula interna usadas y limpia la piel de alrededor del estoma y comprueba que no quedan secreciones incrustadas, tal como explicamos en el apartado anterior.
- Seca por contacto (dando pequeños toques, sin frotar).
- Inserta la cinta de algodón e introduce la cánula externa con el extremo lubricado en el estoma. Ata la cinta alrededor del cuello.
- Es conveniente que, entre la pletina de la cánula y el estoma, se coloque un apósito para proteger la piel de las secreciones. *
- Por último, coloca la cánula interna. Ésta puede limpiarse tantas veces como sea necesario sin necesidad de repetir toda la operación.

Limpieza de la cánula usada:

- Coloca la cánula, una vez separadas las piezas, en un recipiente con agua y jabón.
 - Limpia con un escobillón por dentro y por fuera, hasta que quede limpia de secreciones (si la cánula es de plata y se ennegrece, se recuperará el brillo propio frotando con bicarbonato sódico).
 - A continuación aclárala bien con agua.
- * Apósitos: podemos usar los comerciales tipo traqueo's o fabricarlos nosotros mismos con gasa tal y como se indica en la imagen:



HUMIDIFICACIÓN DE LAS SECRECIONES

El aire que respiramos a través de las fosas nasales se humidifica y calienta en la boca y la nariz. Al respirar por el estoma, este paso no es posible, por lo que el aire entra directamente a los pulmones, por lo que es necesario humidificarlo y templarlo siempre que sea posible.

Recomendaciones:

- Bebe abundante líquido (agua, zumos, infusiones...).
- Utiliza un humidificador ambiental siempre que estés en casa, especialmente en el dormitorio. Ha de mantenerse muy limpio para evitar la propagación de bacterias.
- Realiza instilaciones de solución salina (suero fisiológico) directamente a la tráquea, con el fin de mantener húmeda la vía aérea. Si no sabes cómo hacerlo, pregunta a tu enfermera.
- En invierno coloca recipientes de agua junto a los radiadores.

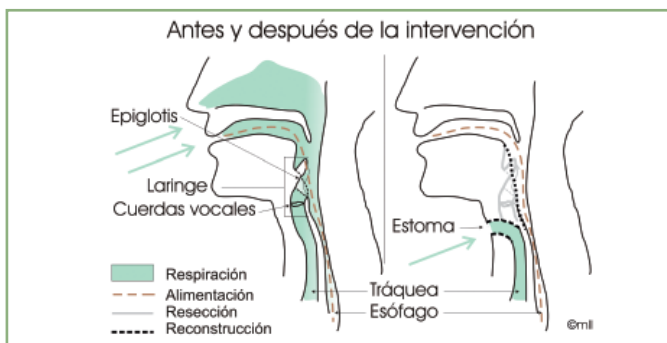
CONSEJOS GENERALES

- Duerme con el torso y la cabeza elevados por varias almohadas, ya que te facilita la respiración y te da tranquilidad.
- Si tienes accesos de tos repentinos, los puedes aliviar al tragar saliva y efectuar una respiración profunda.
- La mucosidad se expulsa mejor si expectoras con el torso inclinado hacia delante.
- Puedes expulsar la mucosidad de manera más eficaz y menos molesta si efectúas un soplido brusco, en vez de toser. Se incrementa la cantidad de aire para el soplido si realizas la inspiración por expansión del diafragma.
- Es aconsejable que utilices un nebulizador para sustituir las instilaciones y mantener húmedas y limpias las vías respiratorias. Este sistema tiene varias ventajas: su uso es más sencillo y además permite, si es necesario, la inhalación de medicamentos fluidificadores.
- Es importante que evites en la medida de lo posible inhalar polvo, humo, perfumes o cualquier otra sustancia irritante, ya que la tráquea se ha abierto al exterior directamente, y podría irritarse con facilidad.
- Una buena cobertura del estoma es el babero de tejido de punto, que calienta y filtra el aire inspirado sin obstruir la respiración.

La musculatura y nervios tanto del cuello como de los hombros necesitan recuperarse tras la cirugía y la radioterapia. Para ello es recomendable que realices giros, inclinaciones laterales y flexiones hacia delante y atrás de la cabeza de forma suave, para flexibilizar y relajar el cuello.

Para movilizar los hombros, sitúate de cara a una pared y desde la cintura sube las manos trepando con los dedos. Cada movimiento se debe repetir entre cinco y diez veces en cada serie y las series se repetirán con frecuencia durante el día.

Puedes ducharte tranquilamente utilizando la ducha fija, aunque es recomendable que inclines el cuello hacia delante y abajo para evitar la entrada de agua por el estoma; no obstante será más seguro y controlable que utilices la ducha de mano.



Es importante que asumas el cambio operado en tu cuerpo y en la manera de respirar, hablar e incluso alimentarte, pero tienes que tener claro que no eres un inválido y que debes aprender a desenvolverte en tu vida diaria y en el cuidado de tu persona.

Solicita toda la información que necesites en tu centro de salud, centros especializados, asociaciones de laringectomizados, Internet... para conseguir una adecuada recuperación y rehabilitación de la voz.



Asociación Española Contra el Cáncer
Junta Provincial de Balears
C/ Sant Ignasi, 77A
07008 PALMA
Tlf. 971 24 40 00 - Fax 971 24 42 11
balears@aecc.es

Con el patrocinio de



© del texto, ilustraciones y diseño:
Elisabet Gimeno Arcos, enfermera - Barcelona
Josep Maria Miró Llull, laringectomizado - Palma