

DOSIER

DOCUMENTO PARA LA ADAPTACIÓN/CREACIÓN DE BAÑOS PARA PERSONAS OSTOMIZADAS



Colegio Oficial de
Enfermería de Alicante

1. ¿QUÉ ES UNA PERSONA OSTOMIZADA?

La ostomía es un orificio en el abdomen realizado de forma quirúrgica, en el que se exterioriza un segmento de intestino al que llamamos estoma. La persona que tiene este estoma se le llama persona ostomizada.

Estas personas han precisado un estoma para salvar su vida frente a distintos tipos de enfermedades o situaciones (cáncer, enfermedad inflamatoria intestinal, traumatismos, etc).

Se calcula que, en España, hay más de 200.000 personas ostomizadas, creciendo anualmente un 5% aproximadamente. Las personas ostomizadas tienen familia, amigos, los cuales también forman parte activa del proceso y se consideran parte afectada. Se estima que por cada persona ostomizada hay cuatro personas de su entorno implicadas.

Las ostomías no tienen edad, la pueden tener desde bebés hasta ancianos.(No hay una edad para ser una persona ostomizada) La horquilla de edad suele oscilar, habitualmente, entre los 55 y 75 años de edad, siendo la edad media de unos 65 años. Aunque suele ser más frecuente en varones, no hay una evidencia clara que haya una predisposición por sexo.

Las personas ostomizadas no tienen esfínter en su estoma, con lo que la salida de orina y/o heces se produce de forma involuntaria en cualquier momento del día y de la noche. Esto provoca que la persona ostomizada tenga que vaciar o cambiar su bolsa varias veces al día.

Para evitar fugas o despegamientos de la bolsa de ostomía es importante poder realizar el vaciado y cambio de bolsa a tiempo, evitando así situaciones realmente incómodas y molestas para la persona ostomizada, pero también para las personas que se encuentren delante(alrededor) en ese momento puede ser un momento desagradable.

El cambio, el vaciamiento del dispositivo precisa de un espacio adecuado, cómodo y con la suficiente intimidad para realizarlo. Las personas ostomizadas conocen perfectamente lo que es realizar, un cambio de bolsa o un vaciado, en un baño no adaptado. Muchos tienen que arrodillarse frente al un váter, agacharse, etc. Hay personas que no pueden ni hacer eso por ser mayores o por tener movilidad reducida.

Por todo lo expuesto anteriormente, es obvio que la mejor manera de vaciar la bolsa y cambiar el dispositivo es hacerlo de pie, pero debido a la altura del estoma, que se encuentra ubicado en el abdomen, resulta casi imposible vaciarla sin mancharse y/o salpicar las instalaciones que no están adaptadas.

Ni los retretes convencionales, ni los adaptados a movilidad reducida son funcionales para el vaciado de la bolsa de ostomía, y mucho menos para enjuagarla. Dada la dificultad que le supone a la persona ostomizada usar un aseo público convencional, éstos deciden limitar al máximo su vida social, quedándose en su domicilio por miedo a no tener un lugar seguro e higiénico para realizar un cambio o vaciado de la bolsa.

2. ¿POR QUÉ SE NECESITAN ASEOS ADAPTADOS PARA PERSONAS OSTOMIZADAS?

2.1 Por higiene postural:

Las personas ostomizadas deben agacharse a la altura del inodoro para vaciar su bolsa, doblando su espalda o arrodillándose. Vale la pena recordar que la altura del estoma está en la cintura de la persona y el retrete a la altura de las rodillas.

Además, hay personas que no pueden valerse para arrodillarse o agacharse para hacer este vaciado.

Estas posturas provocan malestar físico y emocional en la persona ostomizada. A nadie nos gustaría arrodillarnos frente a un váter público, sabiendo además, que en el suelo pueden haber restos de orina y suciedad.

2.2 Por higiene y salud de todos:

Cuando una persona ostomizada vacía la bolsa en un váter, puede haber salpicaduras que son inevitables debido a la altura entre la bolsa y el inodoro.

Es posible que la persona limpie las salpicaduras, pero cabe la posibilidad que no se limpie, quedando sucio para que otra persona lo pueda utilizar.

Además, al no haber enjuagadores de bolsas, se suelen aclarar en los lavabos generales, con el inconveniente de que queden restos de gérmenes y otras personas se puedan colonizar al tocar dichas superficies.?

Los baños públicos existentes no están adaptados para las necesidades de las personas ostomizadas como realizar vaciado, enjuague y cambio bolsa de forma limpia y con intimidad.



Persona agachada limpiando su bolsa de ostomía en un baño no adaptado. Fuente: FAPOE

2.3 Por dignidad y respeto a las personas con una ostomía:

Las personas ostomizadas se merecen el mismo respeto que cualquier otra persona, pero el tener que agacharse en un váter para vaciar su bolsa o no poder tener cierta intimidad para hacer un cambio de dispositivo, puede provocar sensación de humillación, malestar, vergüenza y muchas otras sensaciones negativas. Todo esto por no poder tener un baño adaptado para poder hacer algo tan fisiológico como es limpiarse tras orinar o defecar por su estoma.

Hasta que a una persona no le toca directamente o de una manera cercana, no es consciente de esta necesidad, sobre todo para poder tener una normalidad en la vida social.



Persona ostomizada vaciando su bolsa en un baño adaptado. Fuente: FAPOE

3. ¿DÓNDE HACEN FALTA ASEOS ADAPTADOS PARA OSTOMIZADOS?

En todos los lugares públicos y privados de uso público. En cada lugar donde haya un baño convencional debe existir un baño adaptado a personas ostomizadas. No es un capricho, es una necesidad.

4. ¿QUÉ DICE LA LEGISLACIÓN AL RESPECTO?

En España, las normativas técnicas establecidas en la legislación vigente en materia de accesibilidad y eliminación de barreras arquitectónicas regulan las características que deben tener los aseos públicos para que sean accesibles. Pero esta regulación está solo pensada para personas con movilidad reducida, no mencionando regular la accesibilidad de los aseos para personas con otra diversidad funcional como pueden ser las personas ostomizadas.

Lo único que se menciona en nuestra legislación al respecto es una moción que llevó al senado, por grupo parlamentario popular, el 13 octubre de 2021 con el siguiente enunciado:

Moción por la que se insta al Gobierno a dotar a todos los edificios públicos de baños adaptados para personas ostomizadas y a promover la necesidad de dotar con los mismos a aquellos edificios privados que por su volumen de movimiento de personas así lo requieran. (expediente 661/000747)

Esta moción se aprobó por unanimidad en dicha sesión del senado y queda recogida en el libro de sesiones.

Esto se ha trasladado al Ministerio de Transportes, Movilidad y Agenda Urbana, que se ha comprometido a incorporar en el Código Técnico de la Edificación (CTE) los aseos adaptados para personas ostomizadas. Una vez incluido esto en el CTE, será obligatorio para todos los edificios de uso público que sean nuevos o rehabilitados que incluyan un aseo para ostomizados.

5. ¿CÓMO ES UN ASEO ADAPTADO A PERSONAS OSTOMIZADAS?

Características técnicas:

Inodoro con sifón: para vaciar la bolsa de ostomía (contiene heces y/u orina) colocado entre 73 y 78 cm del suelo. No hay que instalar un lavabo. Debe estar conectado a la salida de aguas residuales. El inodoro debe ser grande y profundo para evitar salpicaduras. Situado, al menos, a 20 cm del borde izdo de la encimera para no rozar la pared izquierda en el caso de que el aparato sanitario quede pegado a la misma y se tenga una ostomía derecha.

Encimera encastrando al inodoro: para colocar los productos necesarios para el cambio de bolsa. Tiene que estar al mismo nivel que el inodoro y así evitar la caída de los productos al suelo. Con un ancho mínimo de 60 cm y quedando el retrete a no más de 7 cm del borde de la encimera para evitar que el usuario tenga que inclinarse sobre ella en exceso. El borde izquierdo debe distar, al menos, 20 cm del inodoro.

Enjuagador de bolsa: bidé de mano con pulsador de gatillo y cable extensor. Debe estar situado en el lado derecho y conectado sólo al agua fría. Es importante que se utilice con una sola mano. El diámetro no superará los 3 cm. Es muy importante que sea de gatillo, no vale un grifo extensible. Se tiene que poder accionar con el pulgar de la mano como el que se muestra en las imágenes. (ver imagen inferior; Fuente:FAPOE)



Grifo monomando: En ningún caso servirá para sustituir el enjuagador de mano con gatillo. El grifo vale para lavarse las manos en el caso de que el ostomizado se las manche durante el aseo de su ostomía.

Jabonera: situado preferentemente frente a la persona, junto al portarrollos de papel.

Espejo: situado frente a la persona, a un máximo de 5 cm de la encimera. Ha de servir para poder verse el estoma, a la altura del abdomen. Éste no debe tener en medio el pulsador de la cisterna ni otro accesorio que pueda dificultar la visualización del estoma. Tendrá que medir, al menos, 40 x 40 cm.

Portarrollos de papel: situado en un lateral, a una altura máxima de 1.30 m

Peldaño/escalón portátil: para personas más bajas de lo habitual o niños. Medidas 50x30x20 cm

2 perchas: una cercana al inodoro o zona de cambio, otra como colgador de bolsos/prendas.

Secamanos con sensor: para poder calentar el disco de la bolsa.

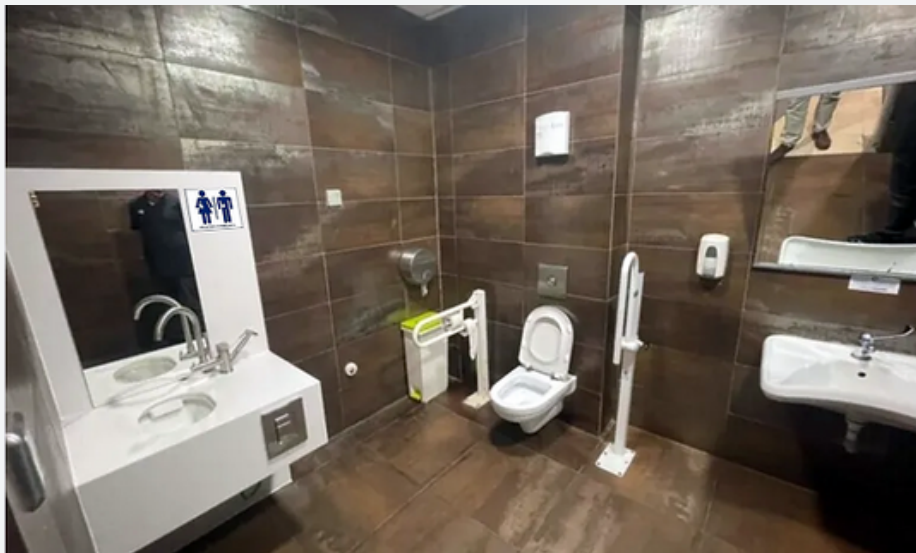
Contenedor de pañales: para tirar las bolsas tras el cambio y que no den olor.

Iluminación: la luz no debe apagarse ni con temporizador ni con sensor de movimiento.

*Señalética: se colocará visible y en relieve junto al marco de la puerta.
Ver modelo abajo*



Logo a colocar en la entrada de un baño para personas ostomizadas



Ejemplo de baño adaptado a personas ostomizadas

6. ¿DÓNDE SE PUEDEN ADQUIRIR ASEOS PARA PERSONAS OSTOMIZADAS?

Para evitar errores en el montaje, está la posibilidad de comprarlos ya hechos, sólo sería necesario conectarlos a la entrada de agua y salidas de aguas residuales. Se sirven en kits con montaje fácil

Hay empresas nacionales encargadas de realizar estos módulos.

EMPRESA MTB. Marca OstoBaños

Pontevedra

Telf. 630 53 96 55

mtb.aestrada@hotmail.com www.ostobanos.com



Ejemplo de baño adaptado a personas ostomizadas

*Empresa LHC. Marcas EmptyMe y BañOstom
Palma de Mallorca
info@lhc1.net www.lhc1.net Teléfono: 644 662 959*



Ejemplo de baño adaptado a personas ostomizadas

*Empresa Blanco y Nodar. Marca OstoBaños
PontevedraTeléfono: 630 539 655
blancoynodar@hotmail.com www.ostobanos.com*



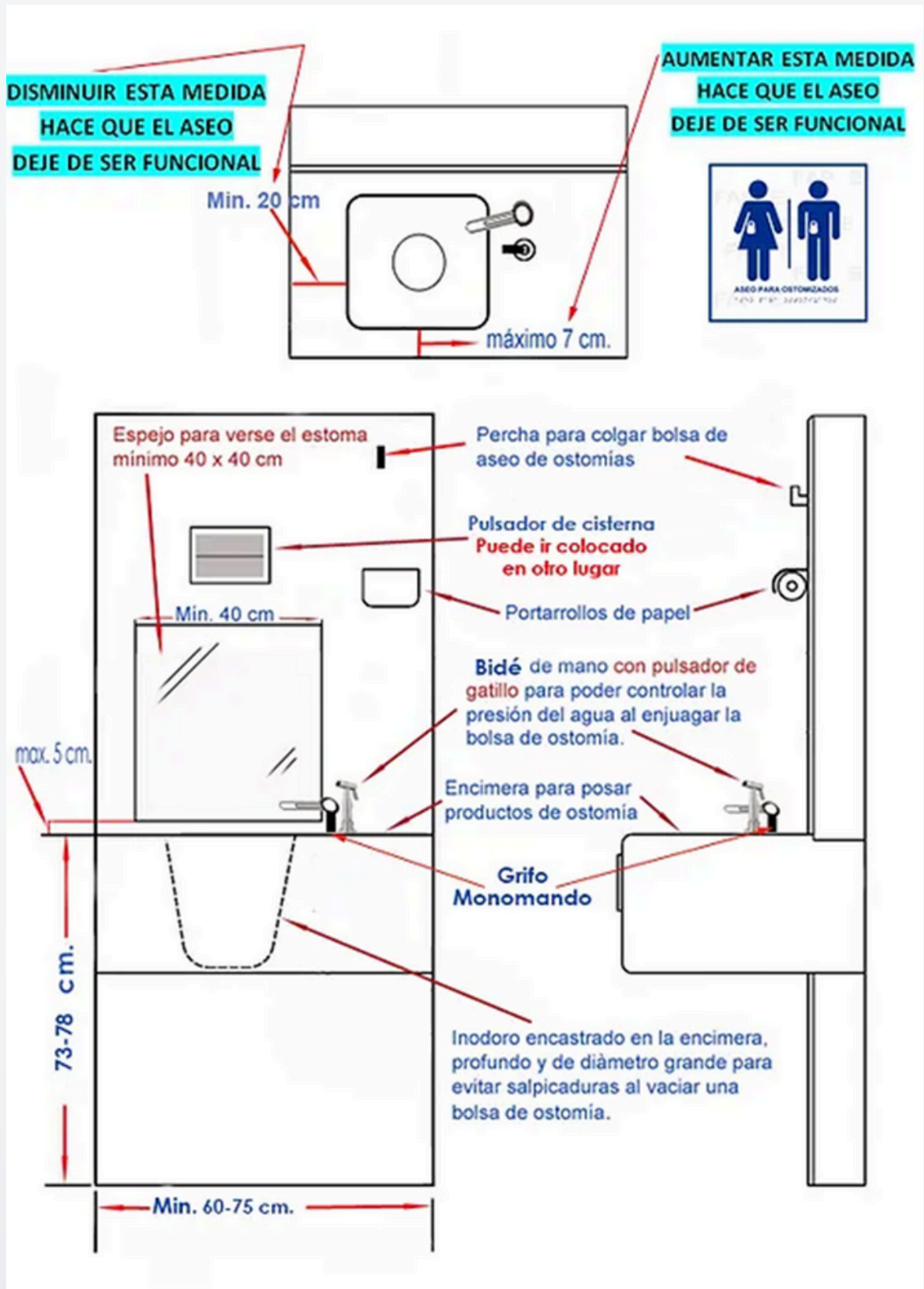
Ejemplo de baño adaptado a personas ostomizadas

7. UBICACIÓN DE LOS BAÑOS:

Nueva construcción: Si es posible, en el mismo habitáculo que los aseos accesibles, respetando las medidas de movilidad. Si no es posible, se ubicarán en cabinas separadas.

Edificios ya construidos: Compatibilizar con aseos accesibles respetando las medidas establecidas de movilidad. De no ser posible, buscar un lugar alternativo.

Plano para hacer baños de obra



***Plano de aseo para movilidad reducida con
baño para personas ostomizadas.***

