ADAPTACIÓN Y/O CREACIÓN DE ASEOS PARA PERSONAS OSTOMIZADAS EN ESPAÑA

Documento elaborado por:

FAPOE
Federación de Asociaciones de Personas Ostomizadas de España

FAPOE
Nº de registro 51426 – CIF: G16929333
info.fapoe@gmail.com www.fapoe.com
Telfs. 670 35 11 01 - 661 231 558

- ## NECESIDAD DE ASEOS PÚBLICOS ADAPTADOS A PERSONAS OSTOMIZADAS

La ostomía **NO es una enfermedad,** es un orificio en el abdomen, realizado de forma quirúrgica, por el que se exterioriza un segmento de intestino llamado estoma. A través del estoma (sin esfínter) se produce la evacuación de heces en el caso de las ileostomías y las colostomías y, de orina en el caso de las urostomías. Los desechos corporales, se recolectan en una bolsa pegada al abdomen.

La ostomía es la solución para evitar la muerte de pacientes con hasta 31 patologías diferentes en estados graves, que van desde diferentes tipos de cánceres, como los de vejiga, colon, recto, ano, ovario, hasta las enfermedades inflamatorias intestinales; enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, o colitis indeterminada entre otras. **Además, también se practican ostomías por traumatismo** abdominal producido por un accidente de tráfico o de alguna complicación en el quirófano, y de otro tipo de accidentes en los que el ano se ve implicado.

Según fuentes hospitalarias, **210.000 personas están ostomizadas en nuestro país** y **la cifra crece un 5% anualmente**. **De manera indirecta**, que una persona esté ostomizada afecta al menos a 4 personas más de su entorno con lo que la cifra **supera el millón de personas**. En cuanto a la edad, con **una ostomía conviven desde bebés hasta ancianos, pasando por jóvenes y adolescentes, encontrándose el grueso de personas ostomizadas entre los 45 y los 55 años.**

Los ostomizados carecen de esfínter en el estoma, por lo que la salida de heces y/u orina se produce de manera involuntaria en cualquier momento del día y de la noche. La carencia de esfínter en el estoma hace que el ostomizado tenga que vaciar o cambiar su bolsa cada vez que evacúa y esto, en las ostomías de alto débito (la mayoría) puede llegar a ocurrir más de 10 veces en un solo día.

Para evitar fugas y/o reventones de la bolsa de ostomía, es importante poder realizar el vaciado o el cambio a tiempo, evitándose así **situaciones realmente incómodas y violentas no solo para las personas ostomizadas, sino también para quien esté delante en ese momento.** Además, también pueden producirse

fugas sin que la bolsa esté llena porque las deposiciones son muy ácidas, como por ejemplo en el caso de las ileostomías. Los pacientes ileostomizados carecen del intestino grueso en su totalidad y, esto provoca que gran parte de los ácidos gástricos no se puedan disolver y salgan junto a sus heces. Cuando se produce una fuga es necesario cambiar la totalidad del dispositivo por uno nuevo, bien sea de una o de dos piezas. El cambio requiere de un espacio adecuado, cómodo y con la suficiente intimidad para realizarlo.

Únicamente las personas ostomizadas saben lo complicado que resulta vaciar o cambiar una bolsa de ostomía en un baño NO adaptado. Para realizarlo en los inodoros, algunos se agachan, o se ponen de rodillas frente al retrete, otros se sientan (de frente, de lado...) y muchos otros por edad o por movilidad no pueden permitirse ninguna de las opciones anteriores.

No cabe duda, de que las situaciones expuestas anteriormente, no son las más cómodas, higiénicas, ni posturalmente correctas. **La mejor manera de vaciar la bolsa es hacerlo de pie**, pero debido a la altura del estoma, situado en el abdomen, resulta imposible vaciarla sin mancharse y salpicar las instalaciones NO adaptadas.

Ni los retretes convencionales, ni los adaptados a movilidad reducida son funcionales para el vaciado de bolsa de ostomía, y mucho menos para enjuagarla. Dada la dificultad que al ostomizado le supone usar un aseo público convencional, la mayoría de portadores de una bolsa **deciden limitar al máximo su vida social recluyéndose en su domicilio** por miedo a no tener un lugar higiénico y seguro donde poder realizar el cambio o vaciado de bolsa. A los ostomizados **les salvan la vida con una bolsa a cambio de tener que vivir encerrados por falta de baños adaptados a sus necesidades.**

• ¿POR QUÉ HACEN FALTA BAÑOS ADAPTADOS A PERSONAS CON OSTOMÍAS?

- Por higiene postural:

Los ostomizados nos vemos obligados a agacharnos, doblando la espalda para vaciar la bolsa en un retrete (el estoma está a la altura de la cintura y el inodoro a la altura de las rodillas) y, no todas las personas pueden flexionar así su espalda. Además, se trata de una postura nada saludable, que a la larga derivará en complicaciones y lesiones de espalda (con el consiguiente gasto sanitario).

Otros ostomizados se arrodillan delante del váter, con lo que el vaciado de la bolsa resulta aún más humillante, y más si tenemos en cuenta que los baños públicos no suelen tener en absoluto limpio el suelo (teniendo que arrodillarse en algunas ocasiones sobre los restos de la orina de otras personas o teniendo que limpiar esta con papel antes de arrodillarse). Además, con el tiempo, también provoca un deterioro importante de las rodillas.

Vaciado de bolsa en baño convencional

Vaciado en baño adaptado

- Por higiene y salud de todos:

Cuando una persona ostomizada vacía la bolsa en un váter, se producen **salpicaduras que son inevitables**, dada la altura del estoma con respecto al inodoro (el estoma está situado a la altura del ombligo).

Cuando inevitablemente durante el vaciado de la bolsa se producen salpicaduras, los ostomizados por lo general lo limpiamos con papel, y aunque visiblemente quede limpio, está lleno de bacterias fecales, algo nada higiénico para el resto de los usuarios que detrás usarán ese mismo inodoro. Puede darse el caso de que algún ostomizado no lo limpie… **algo aún más desagradable para el siguiente usuario y que por eso tratamos de evitar.**

Además, al no tener vaciadores con enjuagadores de bolsa, **nos vemos obligados a enjuagar las bolsas de ostomía en los lavabos,** y como en el caso anterior, **quedará lleno de bacterias fecales, favoreciendo su propagación..**. Una de las principales bacterias intestinales es la Escherichia Coli, causante directa de muerte por sepsis; infección en la sangre. Su forma de penetrar en el cuerpo es muy sencilla, no hace falta más que tener una pequeña heridita para que entre en el torrente sanguíneo.

Expertos en la materia ya han alertado de que **a corto plazo, el principal problema sanitario serán las bacterias,** porque se están haciendo resistentes a los antibióticos. Con baños adaptados a ostomizados la propagación de bacterias fecales se frenaría de manera más que considerable.

Además, los aseos públicos existentes no se adaptan a las necesidades de los ostomizados para poder realizar el vaciado, **enjuagado y/o cambio de bolsa de forma higiénica y con intimidad.**

• ¿DÓNDE HACEN FALTA BAÑOS ADAPTADOS A OSTOMIZADOS?

En todos los lugares públicos y privados de uso público. En cada lugar en el que haya un baño convencional debe existir un baño adaptado a personas con ostomía, porque **“donde tú tienes un baño, los ostomizados también lo necesitamos. No son un capricho, son una necesidad”.**

Y para esto, la Federación de Asociaciones de Personas Ostomizadas de España (FAPOE), como organismo formado por 22 asociaciones de ostomizados de todo el país, y representante de un colectivo de más de un millón de personas teniendo en cuenta al entorno familiar, solicitamos que se regule la adaptación de baños adaptados a personas ostomizadas, del mismo modo que existe una regulación relativa a baños adaptados a personas con movilidad reducida.

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. Sin embargo, dicha regulación está pensada únicamente para personas con movilidad

reducida, y se olvida de regular la accesibilidad de los aseos para personas con otro tipo de diversidad funcional, como por ejemplo las personas ostomizadas.

Las personas ostomizadas tenemos el mismo derecho que el resto de la población a ir al baño en condiciones saludables, higiénicas y de intimidad, así como derecho a la movilidad, una movilidad que se nos impide al carecer de baños adaptados.

Necesitamos estos aseos en todas partes; hospitales, centros de salud, residencias de ancianos, colegios, institutos, universidades, tribunales y cortes, cines, teatros, centros comerciales, playas, hoteles, campings, restaurantes, supermercados, aeropuertos, estaciones de tren y de autobuses, polideportivos, tanatorios, muesos, etc. En definitiva, en cualquier lugar donde haya otro aseo "ordinario".

La necesidad de los ostomizados es muy fácil de entender, solo hace falta responder a la siguiente pregunta:

¿Saldrías de casa todo un día, o 12 horas seguidas, sin tener un baño al que poder acudir? posiblemente tu respuesta sea que no. En el caso de los ostomizados es aún peor porque saben que su margen antes de que se les llene la bolsa es de unas 3 horas, en la mayoría de los casos.

- ## CÓMO ES UN ASEO ADAPTADO A PERSONAS OSTOMIZADAS.

Adaptar o crear un aparato sanitario para personas ostomizadas necesita de pocos requerimientos técnicos y económicos.

Características Técnicas:

- **Inodoro con sifón:** para vaciar la bolsa de ostomía que contiene heces y/u orina) colocado a **entre 70 y 75 cm.** del suelo. **No se debe cometer el error de poner un lavabo**, como ha ocurrido en varias ocasiones. 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 izquierdo 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 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 en exceso. **El borde izquierdo de la encimera deberá distar al menos 20 cm del inodoro.**

- **Ducha de mano con gatillo y cable extensor: debe estar situada en el lado derecho** y conectada **sólo al agua fría** (el agua caliente daña el estoma). **Es importante que se utilice con una sola mano,** ya que en el momento de utilizarlo, la otra sujeta la bolsa. **El diámetro no superará los 3 cm** (medida de ancho de la boca de la bolsa de ostomía. **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.**

Solo así nos aseguramos de que al accionarlo, el agua ya entra directamente en la bolsa. Con un grifo extensible hay que abrir el grifo primero, de manera que no podremos tenerlo ya orientado hacia el orificio de la bolsa provocando que se moje por fuera. **(La ducha de mano con gatillo se puede encontrar en Amazon poniendo en el buscador: "grifo bidé de mano o, ducha de mano).**

- **Grifo monomando: en ningún caso servirá para sustituir a la ducha de mano con gatillo**. El grifo servirá para lavarse las manos en el caso de que el ostomizado se las manche durante el aseo de su ostomía.

- **Jabonera:** situada preferiblemente frente al usuario junto al portarrollos de papel.

- **Espejo.** Situado frente al usuario **a un máximo de 5 cm de la encimera**. Ha de servir para poder verse el estoma situado a la altura del abdomen. Éste **no debe tener en medio el pulsador de cisterna**, ni ningún otro accesorio que dificulte la visualización del estoma. Tendrá que medir **al menos 40x40 cm.**

- **Portarrollos de papel:** situado en un lateral, **a una altura máxima de 1,30 m**.

- **Peldaño/Escalón portátil:** para que personas más bajas de lo habitual o niños, puedan usar el baño. (Medidas mínimas (50x30x20).

- **2 perchas:** una cercana al inodoro o zona de cambio, y otra como colgador de bolsos/prendas ya que el ostomizado se tendrá que desprender de estos para cambiarse la bolsa y/o vaciarla.

- **Secamanos con sensor:** Para poder calentar el disco de la bolsa; el pegamento se activa con el calor.

- **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. Que se apague la luz se traduce en que los ostomizados, casi seguro, se van a manchar.

- **Señalética:** se colocará bien visible y en relieve, junto al marco de la puerta, como en el caso de compatibilizar con aseos accesibles, en la propia instalación sanitaria. Se puede pedir el modelo a la FAPOE, aunque ya se comercializa por internet en: https://www.rotuvall.es/tienda/placas-turismo/placas-de-hosteleria-rotuvall/senal-aseos-ostomia/

- **VÍDEOS DE CÓMO SON Y CÓMO SE USAN LOS BAÑOS ADAPTADOS**

Además, para que todo esto se entienda mejor, en estos videos se puede ver bien cómo es un cuarto de baño adaptado a ostomizados, cómo se utiliza y el porqué de su necesidad.

https://youtu.be/TGf2ZbYO7Z0

https://youtu.be/jdQhMfupJ3w

Por todo lo anteriormente descrito, queda de sobra aclarado porqué los baños adaptados a personas ostomizadas son una mejora muy significativa en su calidad de vida.

Las personas con discapacidad tienen los mismos derechos que los demás ciudadanos conforme a nuestro ordenamiento jurídico.

NOTA IMPORTANTE:

En el Senado de España, el día 13 de octubre de 2021 se aprobó por unanimidad la moción que insta a seguir mejorando la accesibilidad de los edificios públicos de manera que los aseos se adapten a las personas ostomizadas… y a promover medidas de sensibilización y concienciación social sobre la necesidad de mejorar la accesibilidad de los edificios privados, de manera que los aseos se adapten a las necesidad de las personas ostomizadas, de cara a garantizar su participación social.
(Expediente 661/000747).

¿DÓNDE SE PUEDEN ADQUIRIR BAÑOS ADAPTADOS A OSTOMIZADOS?

Para facilitar el trabajo y **evitar errores**, **cabe la posibilidad de comprarlos ya hechos**, siendo solo necesario conectarlos a la entrada de agua y la salida de aguas residuales, se sirven listos para instalar en un kit de montaje fácil. **También pueden hacerse de obra siguiendo los planos facilitados por la FAPOE**.

Modelo de la marca Ostobaños
Pontevedra – Telf. 630 53 96 55
mail: mtb.aestrada@hotmail.com
Web: ostobanos.com

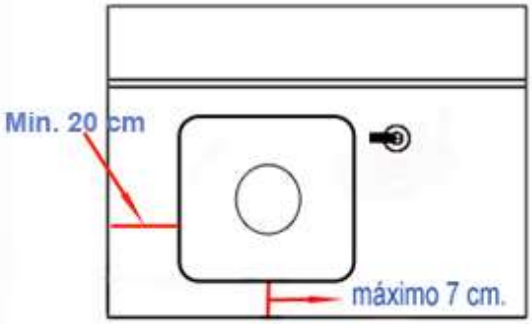
Disponen de dos tamaños distintos, el de la imagen es el de dimensiones mayores.

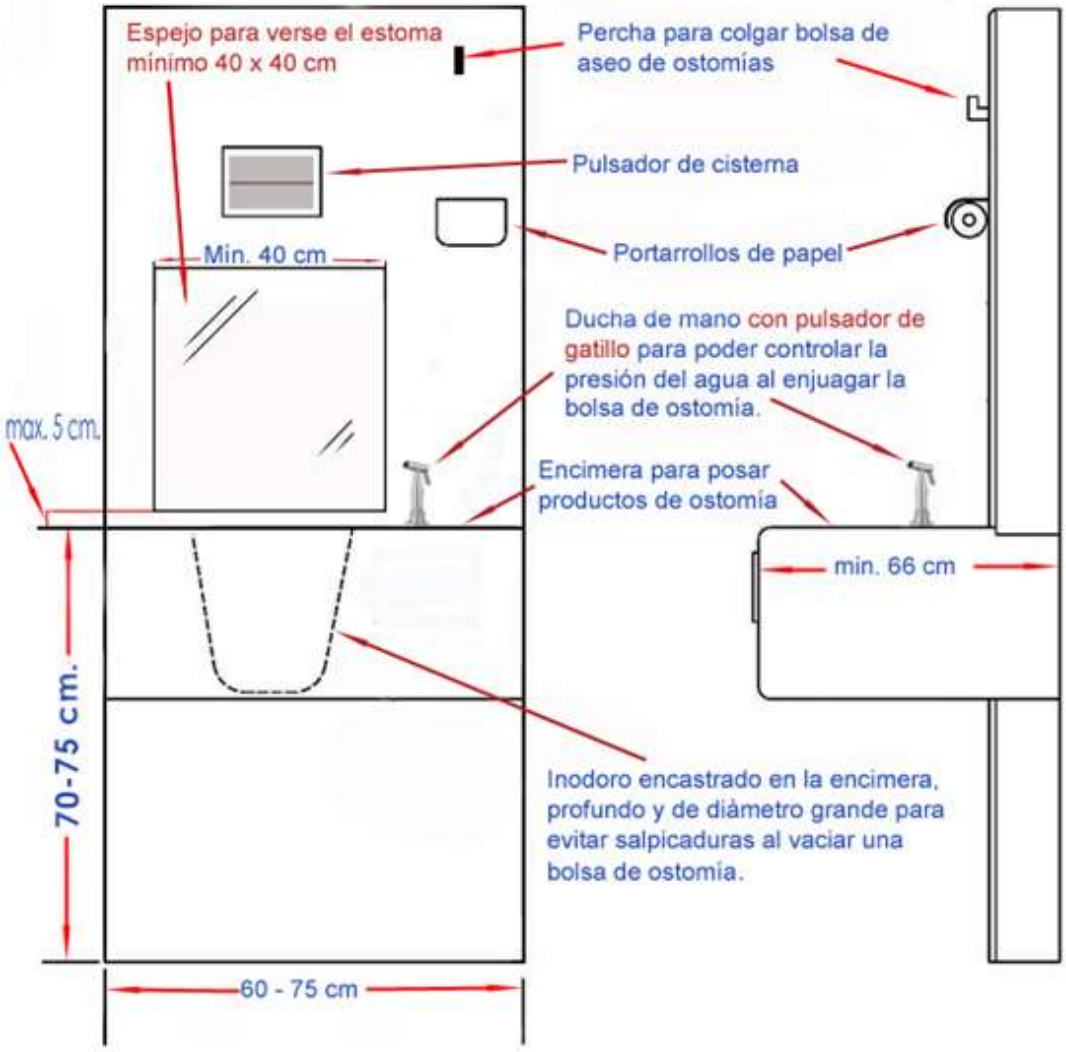
UBICACIÓN DE LOS ASEOS

Nueva construcción. Primordialmente en cabinas separadas. Si el espacio lo permite (respetando las medidas de movilidad) se podrá compatibilizar con los aseos accesibles.

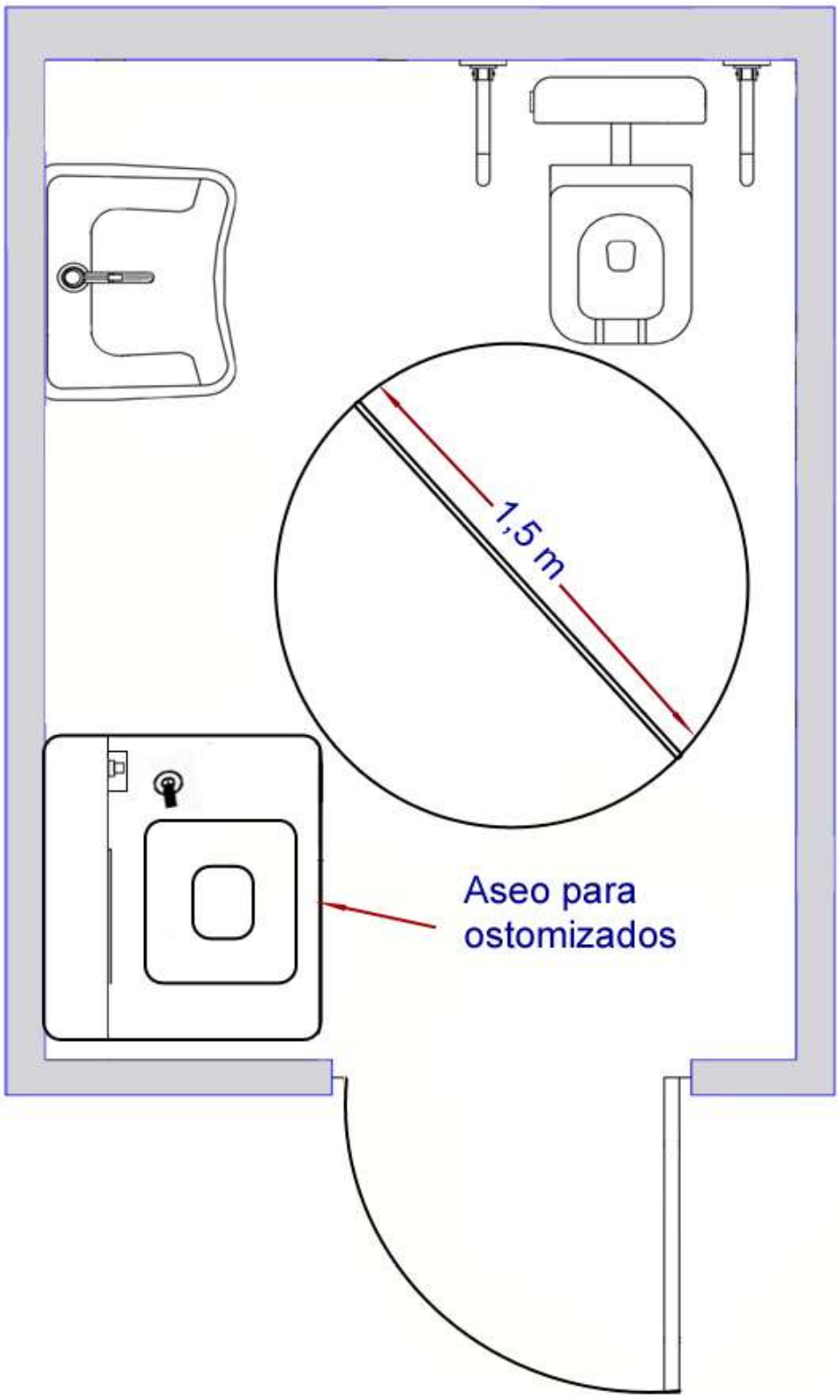
- **Edificios existentes.** Compatibilizar con aseos accesibles respetando las medidas establecidas para movilidad de los mismos. O buscar un lugar alternativo en caso de que no se pueda compatibilizar.

PLANOS ASEO ADAPTADO A OSTOMIZADOS PARA HACER DE OBRA





MODELO DE ASEOS PARA MOVILIDAD REDUCIDA Y BAÑO ADAPTADO A OSTOMIZADOS



Este dossier ha sido validado por las siguientes asociaciones de personas ostomizadas:

AVADO

abacco
ASOCIACIÓN BALEAR DE CROHN, COLITIS ULCEROSA Y OSTOMIZADOS

AOGRA

ostomizados Castilla la Mancha

AOMUR
asociación de osmotizados de murcia

AOCOR
ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE CÓRDOBA

AOMA
Asociación de Ostomizados de Madrid

asociación de ostomizados de cartagena

aoten
Asociación de Ostomizados de Tenerife

ACO
associació catalana d'ostomitzats

ado Aragón
Asociación de Ostomizados de Aragón

AVOEX
Asociación de Voluntarios Ostomizados Extremeños

ASOE
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON OSTOMÍA DE ESPAÑA

AOJA
ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE JAÉN

SEVILLA ACCU
ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE CROHN Y COLITIS ULCEROSA

AOC
ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE CANTABRIA

ACEIIO
Asociación Canaria de Enfermos y Familiares de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal y Ostomía

asabo
ASOCIACIÓN ABULENSE DE OSTOMIZADOS

ASSEII

ASOCIACIÓN DE OSTOMIZADOS DE PALENCIA

AROS
Asociación de ostomizados de Álava

ACCU ALMERIA

ACCU Cuenca
Asociación de afectados de Crohn y Colitis ulcerosa

ALEIIO
Asociación Leonesa de Personas con Enfermedad Inflamatoria Intestinal y Ostomía

argia
asociación de ostomizados d
Bizkaiko ostomizatuen elka

AEAPAF

ADEAPAF

Y por las siguientes plataformas

foro español de pacientes

Cambiadores Inclusivos

SEDE
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA EXPERTA EN ESTOMATERAPIA