



# ¡HOLA, VERANO!

Vive el verano a tu ritmo

Consejos y soluciones para disfrutar de cada momento con comodidad, confianza y tranquilidad

## Cuídate en verano



### Mantente bien hidratado

- Bebe entre 2 y 2,5 litros al día.
- Con ileostomía, aumenta la ingesta en días de mucho calor.
- Los helados de hielo son una buena opción para mantenerse hidratado entre horas.
- Lleva siempre agua contigo.



### Cuida tu alimentación

- Modera el consumo de comidas grasas, por su efecto irritante.
- Toma alimentos ricos en carotenos (zanahoria, tomate, melón, espinacas,...), estimulan el bronceado y protegen tu tracto urinario de infecciones.
- Consume alimentos ricos en Omega 3, como el pescado azul (salmón, caballa, atún, sardinas,...) por su efecto antiinflamatorio.
- El yogur y los arándanos te ayudarán a controlar la microbiota intestinal. Tómalos en el desayuno, como snack o en forma de helado.
- Modera el consumo de alcohol y bebidas con gas.
- Evita frutos secos, cereales integrales, pieles de fruta, coco, piña, maíz o semillas que puedan obstruir el estoma.

## Disfruta de tus actividades favoritas

### Disfruta del agua con tranquilidad



- El agua del mar o piscina no daña tu dispositivo.
- Cambia o vacía tu bolsa antes de bañarte. Reduce el peso y el volumen bajo la ropa de baño.
- Usa pegatinas para tapan el filtro antes de entrar al agua para evitar que se sature y deje de funcionar. Retire la pegatina al salir y secarse.
- Aplícate siempre la protección solar después de colocarte el dispositivo.

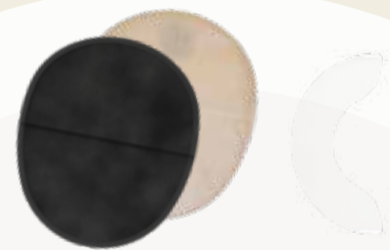
### Prepara tu viaje o escapada



- Lleva siempre dispositivos de sobra y tu pasaporte de ostomía.
- Lleva contigo un kit con todos los productos esenciales para el cuidado de tu ostomía y protégelos del sol directo.



Ideas para disfrutar del verano con confianza



• Puedes usar bolsas en tamaño mini, más discretas, para aumentar tu confort y confianza.

• Aumentar la seguridad con arcos de sujeción, transparentes, discretos y resistentes al agua.

• Proteger tu piel y estoma en cada cambio de dispositivo con toallitas limpiadoras y protectoras en cómodos sobres individuales para llevar en tu kit.



Descarga tus guías para ampliar información

Ante cualquier duda, consulta siempre con tu estomaterapeuta.

**iGrobe**

informacion@igrobe.com  
934 097 568  
[igrobe.com](http://igrobe.com)