

Diverticulosis

¿Qué es la diverticulosis?

La **diverticulosis** es una condición que afecta a casi la mitad de las personas mayores de 60 años. Esta produce pequeñas bolsas protuberantes (**divertículos**) en puntos débiles del tracto digestivo, a menudo en el **colon** (intestino grueso). Estos también se pueden formar en el esófago, estómago e intestino delgado.

Cuando los divertículos se infectan o inflaman, la condición se conoce como **diverticulitis**. En casos graves de diverticulitis, se podría requerir una cirugía para extirpar parte del colon.

¿Qué causa la diverticulosis?

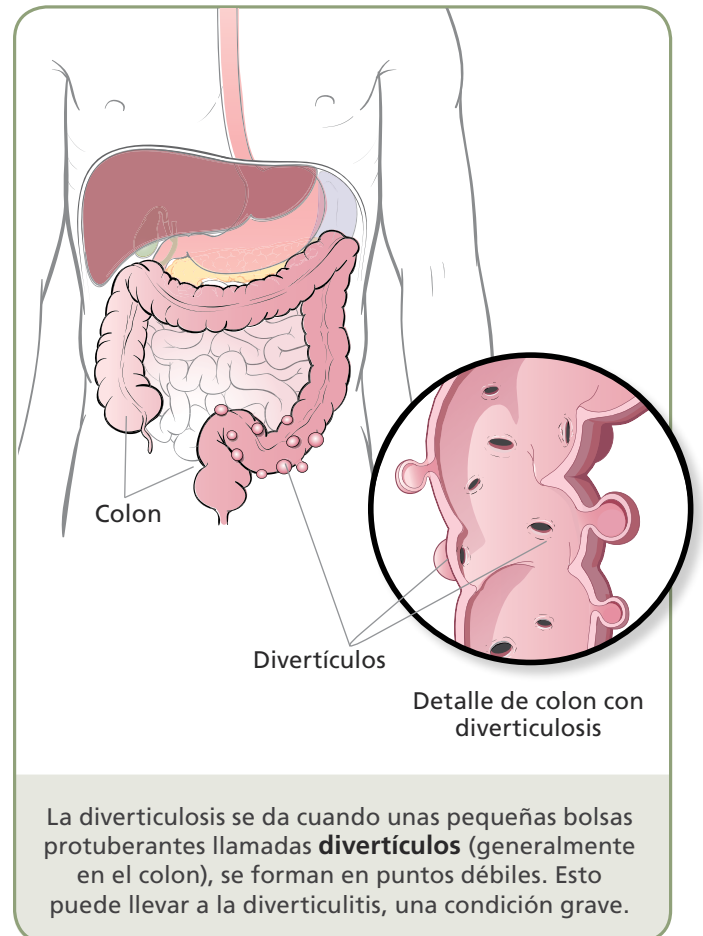
Los divertículos (las bolsas protuberantes) se forman cuando hay un aumento de presión dentro del colon como resultado del estreñimiento, tensión durante las deposiciones o el retraso en las deposiciones. El estreñimiento y la presión por lo general son causados por:

- **Insuficiencia de fibra en su dieta.** Muy poca fibra produce excrementos (popó) pequeños y difíciles de pasar, aumentando la presión en su colon. La diverticulosis comenzó a aparecer en los Estados Unidos más o menos al mismo tiempo que la harina blanca (la cual contiene menos fibra) y los alimentos procesados se hicieron populares.
- **Edad.** Conforme usted envejece, la pared muscular exterior de su colon aumenta de grosor, haciendo que el pasaje se angoste. Esto hace más difícil el paso de las heces. Los desechos se quedan en su colon durante más tiempo, se vuelven más duros y secos por lo que requiere más presión para expulsarlos.

¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de personas no presentan síntomas evidentes de diverticulosis hasta que esta se desarrolla en diverticulitis.

El síntoma más común de la **diverticulitis** es el dolor abdominal; por lo general, cerca del lado izquierdo del abdomen inferior (vientre). Si el área está infectada, usted también podría padecer de fiebre, náuseas, vómito, escalofríos, calambres, estreñimiento o sangrados.



¿Qué sucede si estas condiciones no se tratan?

En raros casos, los divertículos infectados se pueden desgarrar, derramando desechos intestinales en su abdomen. Esta es una emergencia médica y requiere de atención inmediata.

Otras complicaciones pueden incluir obstrucciones en su intestino, un **absceso** (infección), o una **fístula** (una conexión anormal entre dos órganos). Si la fístula se infecta, esto puede llegar a ser mortal.

Aunque no existe evidencia de que la diverticulosis aumenta el riesgo de cáncer de colon o rectal, esta puede dificultar el diagnóstico del cáncer.



¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Llame a su médico si sufre de dolor abdominal junto con:

- Fiebre
- Escalofríos
- Estreñimiento
- Náuseas
- Vómito
- Calambres

¿Cómo se tratan estas condiciones?

Una vez que usted tiene diverticulosis, el objetivo es evitar que empeore y que se formen más divertículos. Trate la diverticulosis alimentándose con una dieta alta en fibra y siguiendo otras medidas preventivas enumeradas en el siguiente cuadro.

Si usted padece de diverticulitis, es necesario que reciba atención médica. El tratamiento depende de la gravedad de sus síntomas. Su médico le podría hacer alguna de las siguientes recomendaciones:

- **Dieta.** Ingiera una dieta baja en fibras durante los ataques agudos de diverticulitis. Evite alimentos que contribuyan con náuseas o dolor como la caféina, los alimentos picantes, el chocolate y los productos lácteos. Una vez que se detengan los síntomas de la diverticulosis, haga una transición gradual hacia una dieta alta en fibra.
- **Medicamentos.** Es posible que su médico le recete antibióticos y le recomiende medicamentos sin receta médica para el dolor.
- **Hospitalización.** Si experimenta vómito, fiebre, un conteo alto de glóbulos blancos, o está en riesgo de complicaciones, se le puede internar en el hospital. También se le puede hospitalizar si es mayor, padece de otra enfermedad o tiene un sistema inmune débil. Alrededor de la mitad de personas con diverticulosis necesitan ir al hospital.

- **Cirugía.** Su médico le podría recomendar una cirugía ya sea para extirpar parte de su colon o para reparar una fístula u obstrucción intestinal, del modo siguiente:
 - **Resección intestinal primaria.** El médico extirpa la parte afectada de su colon y después reconecta las secciones saludables. Esto le permite tener deposiciones normales. Le pueden hacer una cirugía abierta por medio de una incisión larga en su abdomen. O se le puede realizar una cirugía laparoscópica menos invasiva por medio de 3 o 4 incisiones pequeñas.
 - **Resección del intestino con colostomía.** Podría llegar a necesitar 2 cirugías si su colon se inflama u obstruye. En la primera, el médico realiza un estoma (abertura) en su vientre. La parte no afectada del colon se conecta al estoma. Entonces los desechos pasan del estoma a la bolsa. Una vez que sana la inflamación, su médico podría realizarle una segunda cirugía para reconectar su colon y recto para permitirle realizar deposiciones normales.

¿Cómo puedo evitar la diverticulosis?

Usted puede evitar o disminuir estas condiciones al:

- **Comer entre 25 y 35 gramos de fibra al día:** Para evitar los gases y la inflamación, agregue la fibra de forma gradual a su dieta. **Pídale a su médico una copia del folleto informativo Plan de alimentación alto en fibra como ayuda para agregar fibra a su dieta.**
- **Tomar suplementos con fibra:** Si no puede obtener suficiente fibra de los alimentos, pregúntele a su médico si tomar un suplemento de fibra es una buena opción para usted.
- **Beber muchos líquidos:** La fibra absorbe agua y aumenta los desechos suaves en su colon. La fibra le puede causar estreñimiento si no toma una cantidad suficiente de líquidos.
- **Ir de inmediato al baño cuando sienta la necesidad:** Retrasar las deposiciones puede producir heces más duras que necesitan más presión para pasar.
- **Hacer ejercicio todos los días:** El ejercicio le puede ayudar a tonificar los músculos de su intestino, mejorando el funcionamiento intestinal.



Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2007–2017 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications F50085-11/17 (Last reviewed - 03/17) (Spanish translation 11/17 by inWhatLanguage)