Intermountain® Healthcare

Diverticulosis

Aproximadamente la mitad de las personas mayores de 60 años tienen diverticulosis. La mayoría no presenta síntomas notables, pero en algunas personas la diverticulosis llega a infectarse y entonces se desarrolla una diverticulitis, que es una enfermedad más grave. Pero su médico pueden hacer mucho para dar tratamiento a estos padecimientos.

¿Qué es?

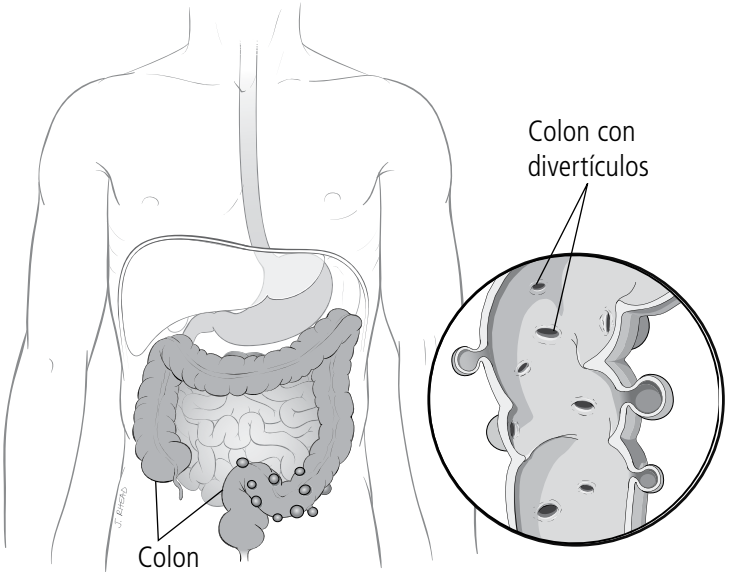
La **diverticulosis** es una enfermedad en la que pequeños sacos **(divertículos)** sobresalen hacia el exterior a través de puntos débiles de la pared interior del tracto digestivo. Los divertículos pueden aparecer en el esófago, el estómago y el intestino delgado, pero se forman más frecuentemente en el colon (intestino grueso).

Cuando uno o más divertículos se inflaman o infectan, se denomina **diverticulitis.** En casos graves de diverticulitis puede ser necesario realizar una intervención quirúrgica para remover una parte del colon.

¿Qué la provoca?

Los divertículos (sacos que sobresalen) se forman cuando la presión en el interior del colon aumenta. Esta presión aumenta cuando usted padece constipación, cuando puja para defecar o cuando no responde pronto a la necesidad de defecar. El aumento de presión en el interior del colon es generalmente provocado por:

- **Poca fibra en la alimentación.** En los Estados Unidos, la diverticulosis se empezó a presentar con mayor frecuencia aproximadamente en la misma época en la que se empezaron a consumir de manera regular harina blanca (que contiene menor cantidad de fibra) y alimentos procesados. Una alimentación baja en fibra favorece que las deposiciones (la materia fecal) sean pequeñas y duras, lo que dificulta la defecación e incrementa la presión al interior del colon.
- **Edad.** Conforme se envejece, la pared muscular exterior del colon aumenta de grosor, lo que ocasiona que el diámetro interior del colon disminuya. Este estrechamiento dificulta el tránsito de la materia fecal, la cual permanece durante más tiempo en el interior del colon, se endurece y seca, y requiere de una mayor presión para ser evacuada.



¿Cuáles son los síntomas?

Generalmente, los síntomas no aparecen a menos que una diverticulosis se convierta en diverticulitis.

El síntoma más común de una diverticulitis es dolor abdominal, generalmente en el lado inferior izquierdo del abdomen. Si el área está infectada, también pueden presentarse fiebre, náuseas, escalofríos, cólicos y constipación.

¿Qué pasa si no me atiendo?

En raras ocasiones, un divertículo infectado puede romperse, derramando materia fecal en la cavidad abdominal. Ésta es una emergencia médica que requiere atención inmediata.

Otras complicaciones pueden incluir una obstrucción intestinal, un absceso (infección) o una fístula. Una fístula es una conexión anormal entre dos órganos. Una fístula infectada puede poner en riesgo su vida.

A pesar de que no existe evidencia que demuestre que la diverticulosis aumente las probabilidades de desarrollar cáncer de colon o recto, sí puede dificultar su diagnóstico.

¿Cómo puedo prevenirlas?

Usted puede prevenir o retrasar estas enfermedades si procura:

- **Ingerir 25-35 gramos de fibra por día.** La fibra mantiene las deposiciones blandas y disminuye la presión dentro del colon. Para evitar gases y distensión abdominal, agregue fibra a su dieta en forma gradual. Para mayor información acerca del contenido de fibras en alimentos específicos, lea la sección "Datos nutricionales" de las etiquetas de los alimentos.
- **Si no obtiene suficiente fibra de los alimentos,** pídale a su médico si puede tomar complementos de fibra.
- **Tomar muchos líquidos.** La fibra funciona absorbiendo el agua e incrementando la cantidad de materia fecal suave en el colon. Si usted no toma suficientes líquidos la fibra podría causarle constipación.
- **Ir al baño tan pronto como lo necesite.** Retrasar la defecación favorece el endurecimiento de la materia fecal, que requiere de una mayor presión para ser evacuada.
- **Ejercitarse diariamente.** El ejercicio mejora el funcionamiento intestinal.

¿Cómo se le da tratamiento?

Diverticulosis

Una vez que los divertículos se forman en el colon, éstos ya no desaparecen. Su objetivo será entonces evitar que estos empeoren y prevenir que se formen más. Generalmente, el único tratamiento que necesitará será consumir una dieta rica en fibra, además de las otras medidas preventivas.

Diverticulitis

La diverticulitis requiere atención médica. Si sus divertículos se han inflamado y se le ha diagnosticado una diverticulitis, el tratamiento dependerá de la gravedad de los síntomas. Su médico podría recomendar alguna de las siguientes medidas:

- **Alimentación.** Durante los ataques agudos de diverticulosis, consuma una dieta baja en fibra. Evite los alimentos que puedan contribuir a las náuseas o al dolor, como por ejemplo la cafeína, los alimentos condimentados, el chocolate y los productos lácteos. Cuando los síntomas de la diverticulosis hayan desaparecido, cambie gradualmente a una dieta rica en fibra.
- **Medicamentos.** Su médico puede prescribirle antibióticos e indicarle algún medicamento de venta libre (sin necesidad de receta) para el dolor.
- **Hospitalización.** Si usted presenta vómitos, fiebre, un nivel alto de glóbulos blancos en la sangre o algún riesgo de complicaciones, es posible que deba ingresar al hospital. También es posible que deba ingresar si es usted de edad mayor, si padece alguna otra enfermedad, o si tiene un sistema inmune debilitado. En promedio, la mitad de las personas que presentan diverticulitis requieren ingresar al hospital.
- **Cirugía.** Si usted sigue teniendo problemas debido a la diverticulitis, es posible que su médico le indique someterse a una cirugía para retirar la parte afectada del colon o para reparar una fístula o una obstrucción intestinal. Existen dos tipos de cirugía:
  - **Resección intestinal primaria.** El médico retira el segmento afectado del colon y posteriormente reconecta los segmentos sanos. Esto le permitirá defecar de forma normal. Es posible que se le someta a cirugía abierta a través de una incisión grande en el abdomen, o se le podría realizar una cirugía laparoscópica a través de tres o cuatro incisiones pequeñas.
  - **Resección intestinal con colostomía.** Si el colon está muy inflamado u obstruido, podría ser necesario realizar dos cirugías. En la primera, el médico crea una abertura (estoma) en la pared abdominal. La parte sana del colon es conectada al estoma, y la materia fecal se elimina hacia una bolsa a través de este estoma. Una vez que la inflamación ha sanado, su médico puede realizar la segunda operación para reconectar el colon al recto.

¿Cuándo debo llamar al médico?

Póngase en contacto con su médico si usted tiene dolor abdominal acompañado de:

- Fiebre o escalofríos
- Náuseas o vómitos
- Constipación o cólicos

© 2007-2009 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 801.442.2963 FS008S - 04/09** (Spanish translation 04/09 by Lingotek, Inc.)