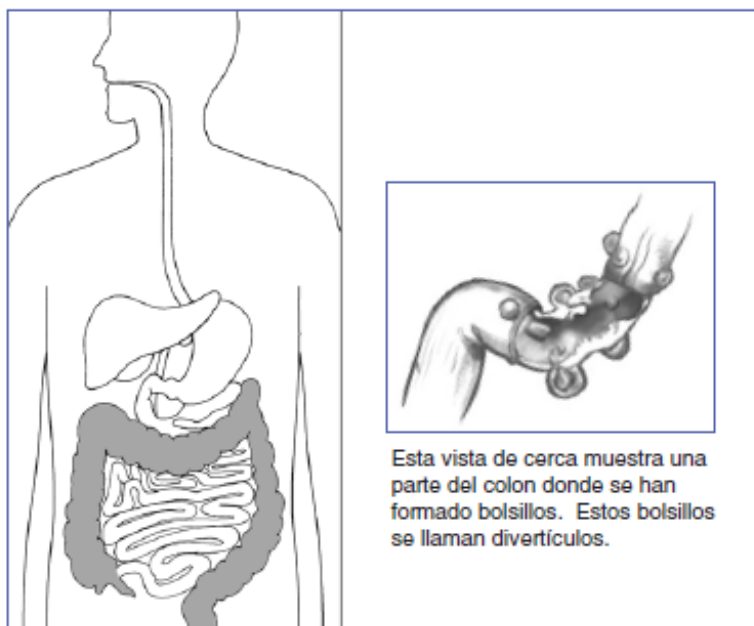


Lo que usted debe saber sobre la enfermedad diverticular

(What you need to know about diverticular disease)

Definición de enfermedad diverticular

La enfermedad diverticular afecta el colon. El colon es la parte del intestino grueso que elimina los desechos del cuerpo. La enfermedad diverticular se compone de dos afecciones: diverticulosis y diverticulitis. La diverticulosis ocurre cuando unos bolsillos, llamados divertículos, se forman en el colon. Estos bolsillos se hinchan como puntos débiles en un neumático (llanta). La diverticulitis ocurre cuando los bolsillos se inflaman.



Esta vista de cerca muestra una parte del colon donde se han formado bolsillos. Estos bolsillos se llaman divertículos.

El área sombreada es el colon.

Causa de la enfermedad diverticular

Los médicos no están seguros de qué causa la enfermedad diverticular. Muchos piensan que la causa principal es una dieta baja en fibra. Es decir, consumir poca fibra habitualmente. La fibra es una parte de los alimentos que el cuerpo no puede digerir. Se encuentra en muchas frutas y vegetales.

La fibra permanece en el colon y absorbe agua, lo que facilita el paso de las heces en las evacuaciones. Las dietas con poca fibra pueden causar estreñimiento, que ocurre cuando las heces son duras y difíciles de pasar. La constipación hace que los músculos se estriñan al evacuar heces. El estreñimiento puede causar la formación de divertículos en el colon. Si quedan heces o bacterias atrapadas en los divertículos, se puede producir una diverticulitis.

Gravedad de la enfermedad diverticular

La mayoría de las personas con la enfermedad no tienen problemas graves, pero algunas personas tienen síntomas intensos. La diverticulitis puede atacar de repente y causar

- sangrado
- infecciones graves
- desgarros en los divertículos
- fístulas, que son una conexión o pasaje entre tejidos u órganos en el cuerpo que normalmente no se conectan
- bloqueos en el sistema digestivo
- una infección en la que el colon se rompe, provocando que las heces se evacuen desde el colon hacia el abdomen

30 GRAMOS DE FIBRA

y

6 a 8 VASOS DE AGUA AL DIA

Síntomas de la enfermedad diverticular

Los síntomas de la diverticulosis y la diverticulitis son diferentes.

Diverticulosis. Muchas personas no tienen síntomas, pero algunos tienen

- calambres
- hinchazón
- constipación
- sangrado
- inflamación
- fístulas

Si tiene sangrado, pasará sangre roja de color fuerte por el recto. El recto es el extremo del colon que se conecta al ano. El recto y el ano son parte del tubo digestivo, que es el pasaje por el cual van los alimentos. El sangrado rectal usualmente no causa dolor, pero puede ser peligroso. Deberá consultar a un médico de inmediato.

Diverticulitis. Las personas con diverticulitis pueden tener muchos síntomas. Con frecuencia sienten dolor en la parte inferior del abdomen. Si usted tiene diverticulitis, podría

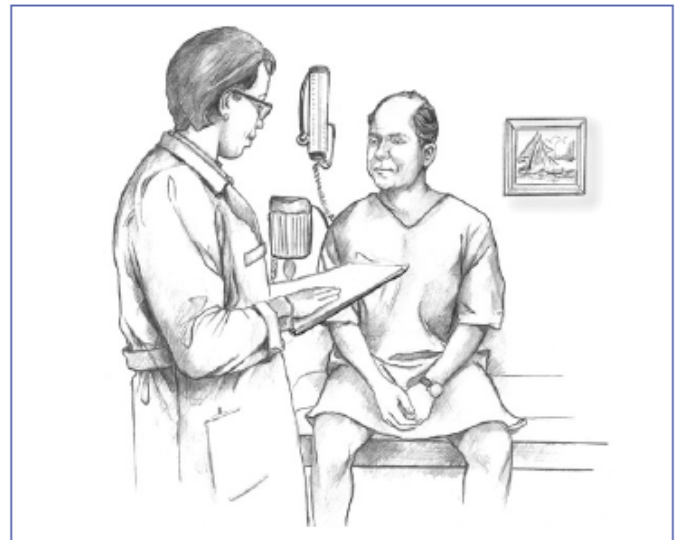
- tener fiebre o vómitos
- sentirse mal del estómago
- notar un cambio en sus hábitos de evacuación

Muchas personas padecen enfermedad diverticular

A partir de los 40 años de edad, la probabilidad de padecer esta enfermedad aumenta aproximadamente cada diez años. Cerca de la mitad de la gente de entre 60 y 80 años de edad tiene la enfermedad diverticular. Casi todas las personas mayores de 80 años la tienen.

Pruebas para detectar la enfermedad diverticular

Hay muchas pruebas que el médico puede realizar para detectar la enfermedad diverticular. La tomografía computarizada ("CT scan" en inglés) es la prueba que se usa más comúnmente. El médico inyecta un líquido en una vena del brazo. Este líquido hace que los órganos se resalten mejor en las radiografías. Tal vez le pidan que beba un líquido llamado bario en lugar de aplicarle una inyección. Luego lo colocarán en una gran máquina con forma de rosquilla para tomar radiografías.



Otras maneras de detectar la enfermedad son

- **Historia clínica.** El médico le preguntará sobre
 - su salud
 - síntomas como el dolor
 - sus hábitos en cuanto a las evacuaciones
 - dieta (lo que consume)
 - cualquier medicina que tome
- **Pruebas de sangre.** Estas pruebas pueden detectar infecciones.
- **Muestra de heces.** Esta prueba puede mostrar sangrado en el tubo digestivo.
- **Examen digital del recto.** El médico introduce un dedo cubierto con un guante en el recto para determinar si hay dolor, sangrado o bloqueo.
- **Radiografía y enema de bario.** El médico introduce un líquido llamado bario en el intestino grueso a través del ano. El ano es la abertura por donde las heces salen del cuerpo. El bario hace que los divertículos aparezcan en la radiografía.
- **Colonoscopia.** El médico introduce un tubo pequeño en el ano. Una cámara diminuta situada en el tubo muestra si hay divertículos.

Tratamiento de la enfermedad diverticular

El tratamiento de la enfermedad diverticular depende de qué tan grave sea el problema y si usted padece diverticulosis o diverticulitis. La mayoría de la gente mejora cambiando la dieta. Si tiene sangrado rectal, usted deberá ir al hospital para que un médico encuentre la parte del colon que está sangrando. El médico tal vez use un fármaco especial que detiene el sangrado. El médico puede decidir también operar y quitar la parte del colon que sangra.

Tratamiento de la diverticulosis

El consumo de alimentos con mucha fibra puede aliviar los síntomas. Algunas veces las medicinas para el dolor leve también pueden ayudar.

Tratamiento de la diverticulitis

El médico puede recetar antibióticos y recomendar una dieta sólo de líquidos. La mayoría de las personas mejoran con este tratamiento. Otras pueden necesitar cirugía y otros tratamientos.

- **Cirugía.** Los problemas graves de diverticulitis se tratan con cirugía. Los cirujanos pueden limpiar el abdomen después de las infecciones y quitar los bolsillos sangrantes y las fístulas.
- **Resección del colon.** Si padece diverticulitis muchas veces, su médico podría sugerir quitarle la parte del colon con divertículos. Las partes sanas se pueden unir. Una vez quitados los divertículos, puede evitar otras infecciones.
- **Cirugía de emergencia.** Si tiene problemas graves, tal vez necesite una cirugía de emergencia para limpiar la infección y quitar parte del colon. Después, una segunda cirugía vuelve a unir las partes sanas del colon. El colon se separa por un tiempo breve entre las cirugías, ya que volver a unir el colon durante la primera cirugía a veces implica riesgos.

Se necesita una colostomía temporal entre las dos cirugías. Una colostomía es una abertura en el abdomen donde se conecta una bolsa plástica para recolectar heces después de digerir la comida. El cirujano realiza una abertura, llamada estoma, y la conecta al extremo del colon.

Qué hacer sobre la enfermedad diverticular

Consuma una dieta con mucha fibra para evitar problemas. Hable con su médico acerca del uso de productos con fibra como Benefiber, Citrucel o Metamucil. El uso diario puede darle la fibra que necesita, si no la obtiene a través de su dieta.

Pregunte a su médico qué opciones de alimentos son las mejores para usted.

Comer alimentos con mucha fibra es sencillo y reduce los síntomas y problemas de la enfermedad diverticular.

Trate de comer más de lo siguiente:

- **Frutas.** Manzanas, duraznos (melocotones), peras y tangerinas (mandarinas) frescos.
- **Vegetales.** Brócoli, calabacín (zapallo), zanahoria y coles de Bruselas frescos.



Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas y vegetales.

- **Vegetales con fécula.** Papas y frijoles (habichuelas) de varios tipos.
- **Granos.** Pan integral, arroz integral, hojuelas de salvado y avena.

Hable con su médico sobre estos cambios en la dieta. Sepa qué comer y cómo añadir más de estos alimentos ricos en fibra a su dieta.

Algunas cosas que debe recordar

- La enfermedad diverticular es más común en personas mayores.
- Una dieta con poca fibra es la causa más probable de la enfermedad.
- La mayoría de la gente se trata con medicinas para el dolor y una dieta rica en fibra.
- Añada alimentos integrales (“whole grain” en inglés), frutas con mucha fibra y vegetales a su dieta.
- Contacte a su médico si observa síntomas tales como fiebre, escalofríos, náuseas, vómitos, dolor abdominal, sangrado rectal o cambios en los hábitos de las evacuaciones.