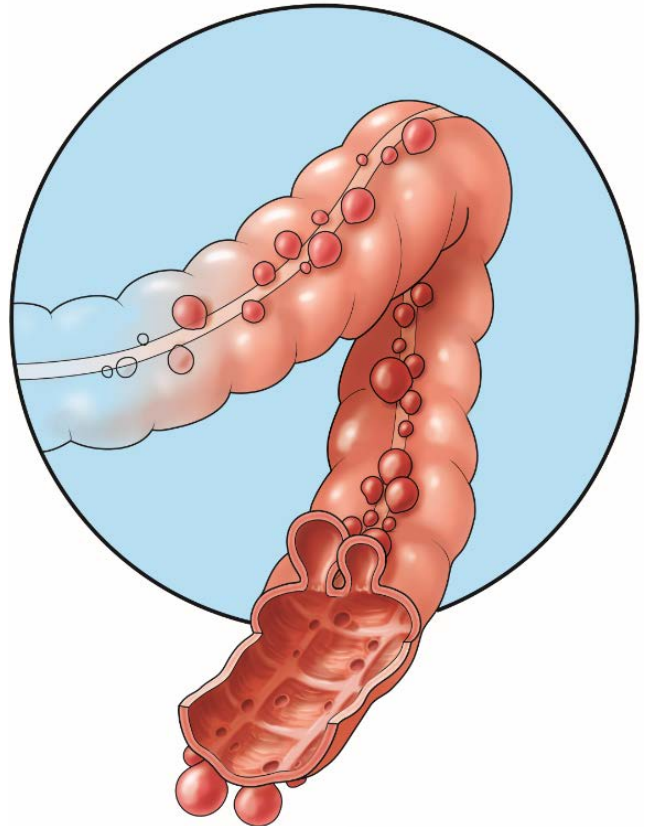


DIVERTICULITIS

¿Qué es diverticulitis?

Se estima que a los 50 años de edad la mitad de las personas padecen de diverticulosis, un problema de salud en el cual **se forman bolsillos (o divertículos) en las paredes del intestino grueso**. Aproximadamente en un 5% de las personas, estos bolsillos se infectan o se inflaman y a esto se le conoce como diverticulitis.

- ▶ La diverticulitis podría ser dolorosa.
- ▶ A menudo se produce rápidamente.
- ▶ La diverticulitis podría requerir tratamiento con antibióticos.
- ▶ Un 20 a un 40% de las personas que padecen de un primer episodio de diverticulitis podrían presentar con episodios posteriores de diverticulitis en un transcurso de cinco años luego del primer ataque.
- ▶ Usted puede tomar varias medidas para reducir el riesgo de padecer de futuros ataques.



Diverticulitis en el intestino grueso.



DIVERTICULITIS

Síntomas

Entre los síntomas de la diverticulitis se encuentran:

- Dolor y molestias abdominales, a menudo en el lado inferior izquierdo.
- Fiebre.
- Un cambio en los hábitos de evacuación intestinal, por ejemplo, diarrea (heces blandas) o problemas para evacuar (estreñimiento).
- Náusea.
- Vómitos.
- Calambres en el estómago.
- Escalofríos.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

DIVERTICULITIS

Cómo son los exámenes

A menudo se sospecha que usted padece de diverticulitis basándose en su historial médico pasado y los resultados de estudios previos. Aun así, es posible que usted podría necesitar algún examen adicional para confirmarlo; de ser así, su médico le indicará cuál es el mejor para usted.

Tomografía computarizada (CT)

- Este es el examen más común para determinar si usted padece de diverticulitis.
- Antes del examen, se le proporcionará un líquido especial para beber y/o le inyectarán el líquido en la vena. Estos líquidos especiales, conocidos como contraste, ayudarán a que sus órganos se iluminen para que el médico los pueda ver mejor en las imágenes producidas por Rayos X.

Otros exámenes

- **Análisis de sangre:** Es posible que le extraigan una muestra de sangre para hacer más análisis.
- **Muestra de heces:** Es posible que deba entregar una muestra de heces para analizarlas bajo el microscopio.
- **Examen rectal digital:** Es posible que el doctor le examine el recto palpando con el dedo.
- **Rayos X:** Los rayos X pueden ayudar al médico a ver mejor sus órganos internos.
- **Colonoscopia:** Es posible que se le practique una colonoscopia después de que se haya recuperado de la diverticulitis.



DIVERTICULITIS

Tratamiento

La diverticulitis sin complicaciones se trata con una dieta baja en fibras, mucho descanso y antibióticos.

Algunas personas que sufren de diverticulitis más grave o complicada podrían requerir hospitalización o tratamiento intensivo por medio de antibióticos suministrados por vía intravenosa.

Al finalizar el tratamiento, la mayoría de las personas comienzan a experimentar mejoría en unos cuantos días. Si experimenta recaídas de diverticulitis, el médico podría sugerirle una cirugía para eliminar la parte del colon afectada.

Hay formas para intentar detener una recaída de diverticulitis, entre ellas:

Consumir una dieta con alto contenido de fibra

- Después de haber sanado de la diverticulitis, comience poco a poco a añadir fibra a su dieta.
- Trate de comer por lo menos ocho gramos de fibra en cada comida.
- Para obtener más fibra, puede incluir los siguientes alimentos en sus comidas:
 - Frutillas.
 - Frijoles.
 - Verduras verdes.
 - Granos/avena.



Preguntas para su médico

- ¿Cómo puedo saber si estoy obteniendo suficiente fibra a través de mi alimentación diaria?
- ¿Voy a estar lo suficientemente sano para comenzar (o continuar) con mi programa de ejercicios después de que mejore?
- ¿Existe alguna razón por la cual no deba tomar aspirina u otros medicamentos para el dolor?
- ¿Me debo someter a una colonoscopia?



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

- **Nota:** No tiene por qué evitar las semillas, nueces o palomitas de maíz.

Ejercicio

- Hacer ejercicio durante 30 minutos tres veces a la semana puede ayudar a detener futuros ataques.
- Su programa de ejercicios debe hacer que su corazón palpite más rápido de lo acostumbrado para usted y que preferiblemente le haga comenzar a sudar.
- Los ejercicios recomendados incluyen:
 - Trotar.
 - Nadar.
 - Tomar clases de aeróbicos.
 - Deportes competitivos.

Diverticulitis – lo que debe saber:

- ▶ Diverticulitis es el término que se utiliza cuando se infectan los divertículos, unos bolsillos que se forman en las paredes del intestino grueso.
- ▶ La diverticulitis es un problema de salud común que se observa principalmente en adultos mayores.
- ▶ La diverticulitis puede causar dolor intenso en la parte baja del abdomen, fiebre y cambios en las heces.
- ▶ La diverticulitis a menudo puede tratarse con descanso, una dieta especial y a veces es necesario el uso de antibióticos.
- ▶ Alimentarse con una dieta con alto contenido de fibra y hacer ejercicio durante 90 minutos a la semana puede ayudar a prevenir futuros ataques de diverticulitis.



DIVERTICULITIS

Cosas de las que debe estar consciente



Entre los problemas derivados de la diverticulitis se encuentran:

- Obstrucción en el colon.
- Infección.
- Ruptura (perforación) en el colon.
- Absceso.
- Infecciones en el tracto urinario.

En casos muy poco comunes, la diverticulitis puede ser una señal de alarma de cáncer del colon.

- Esta sospecha se puede eliminar a través de una colonoscopia.
- Si ha tenido un episodio de diverticulitis y no se ha sometido a una colonoscopia, pregunte a su médico si es aconsejable someterse a una, un par de meses después de su mejoría.

Diverticulitis – lo que debe saber:

- ▶ Diverticulitis es el término que se utiliza cuando se infectan los divertículos, unos bolsillos que se forman en las paredes del intestino grueso.
- ▶ La diverticulitis es un problema de salud común que se observa principalmente en adultos mayores.
- ▶ La diverticulitis puede causar dolor intenso en la parte baja del abdomen, fiebre y cambios en las heces.
- ▶ La diverticulitis a menudo puede tratarse con descanso, una dieta especial y a veces es necesario el uso de antibióticos.
- ▶ Alimentarse con una dieta con alto contenido de fibra y hacer ejercicio durante 90 minutos a la semana puede ayudar a prevenir futuros ataques de diverticulitis.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016