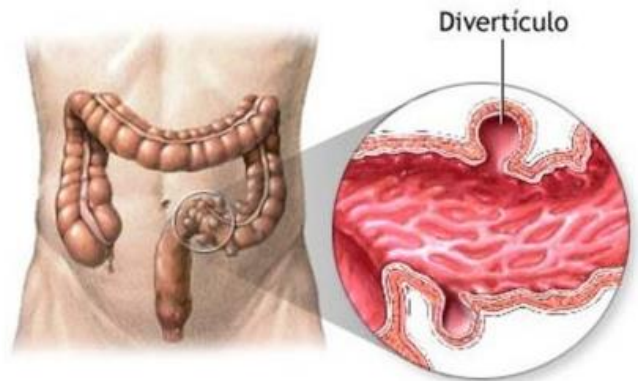


CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON ENFERMEDAD DIVERTICULAR

1. ¿QUÉ SON LOS DIVERTÍCULOS?

Los divertículos son una especie de “saquitos” que se crean a partir de la pared del colon. La mayoría de ellos se sitúan en el segmento del colon que denominados *sigma*, el cual se localiza a la izquierda y debajo de su abdomen.



Estos divertículos aparecen a lo largo que de la vida como parte de nuestro proceso de envejecimiento normal y son bastante frecuentes, especialmente en nuestro mundo occidental. De hecho la prevalencia en **menores de 40 años es del 5%, aumentando al 30% de 40-60 años y al 65% entre 60 y 80.**

2. ¿Y PORQUÉ APARECEN?

Los divertículos aparecen por un aumento en la presión dentro del intestino grueso. Ese aumento de presión empuja digamos una de las capas más internas del colon, a través de las partes más débiles, formando así el “saquito” o divertículo. Ese aumento de la presión se origina como consecuencia de:

- Alteraciones anatómicas de la pared del colon.
- Trastornos de la función motora.
- Factores ambientales. Tienen especial implicación la carne roja, la obesidad, el tabaco, el sedentarismo, el consumo de alcohol y los antiinflamatorios. Sin embargo, **el factor ambiental de mayor importancia es la dieta pobre en fibra.**

Una vez que aparecen los divertículos, éstos no desaparecen.

3. ¿QUÉ SINTOMAS PRODUCE?

La **mayoría de las veces (80%) no producen síntomas**. Es un hallazgo casual en diferentes pruebas diagnósticas, como por ejemplo en una colonoscopia. En estos casos, no se precisan más pruebas diagnósticas.

El **síntoma más frecuente es el dolor “cólico” o malestar en el abdomen izquierdo**, que puede persistir durante horas o días y que puede empeorar después de las comidas y mejorar con la deposición o al expulsar gases. Puede encontrarse estreñido, hacer deposiciones sueltas o presentar alternancia del ritmo intestinal. En algunos casos se pueden complicar, apareciendo fiebre en esas situaciones y dolor insoportable.

4. RECOMENDACIONES GENERALES

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a evitar que los divertículos se puedan complicar y le ayudarán a encontrarse mejor:

- Pierda peso si se encuentra con “unos kilitos de más”.

- Abandone el tabaco y el consumo de alcohol.
- Es importante que tenga un horario fijo de comidas y para defecar.
- No reprima a su intestino, vaya en cuanto tenga ganas. Si no es así, las molestias pueden aumentar.
- Realice ejercicio físico regular, al menos 30 min de actividad física moderada diaria, bien en forma de bicicleta, marcha rápida, natación, pasear...

5. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES Y DIETÉTICAS

Haga una **dieta rica en fibra**, la cual elevará el contenido de agua en las heces, aumentando el volumen fecal y disminuyendo los síntomas. **Se recomienda que junto con la fibra tome bastante agua.** Los alimentos más ricos en fibra son las frutas, los vegetales y los cereales. Antiguamente, se pensaba que evitar piezas enteras de fibra (semillas, maíz y nueces) era lo mejor, ya que favorecerían la aparición de diverticulitis. Sin embargo, **no se ha podido demostrar y no se recomienda tal suposición.**

Para complementar la acción de esta fibra dietética puede tomar una serie de laxantes, llamados *laxantes de volumen o incrementadores del bolo intestinal* que sirven para darle volumen a las heces. Estos laxantes actúan como la fibra natural que encontramos en los alimentos, cuya función es añadir agua y volumen a la materia fecal, para que ésta se pueda mover con más facilidad a través del intestino, pudiéndose usar todos los días. El prototipo de estos laxantes es ***Plantago ovata*** (marcas como **Metamucil®**, **Cenat®**, **Plantaben®**...), que en el caso de tomarse se recomienda 1 sobre o 1 cucharada por la mañana para ir habituando al intestino poco a poco. Progresivamente se puede ir aumentando la dosis (hasta 3 al día, uno en desayuno, otro en almuerzo y otro en la cena), aproximadamente **cada semana** para dar tiempo a que haga efecto y ante la duda, consulta con su médico habitual.

6. ¿QUÉ MEDICACIÓN ME PUEDO TOMAR PARA ALIVIARME?

No se recomienda que se automedique, y en el caso de que estas medidas no hayan sido suficientes es aconsejable que acuda a su médico responsable para que valore cuál es la medicación más oportuna para usted. **Nunca debe usar antiinflamatorios ni aspirina para tratar el dolor del intestino.**

7. ¿QUÉ PRONÓSTICO TIENE?

Puede ser una enfermedad molesta, pero **es benigna** y no es grave. La mayoría de las veces es asintomática y no requiere tratamiento, ya que sólo en aquel pequeño porcentaje que se complica requiere medicación especial.

Si aparece dolor intenso en el lado izquierdo del abdomen junto con fiebre ($T^a \geq 38^\circ$) debe acudir a URGENCIAS.