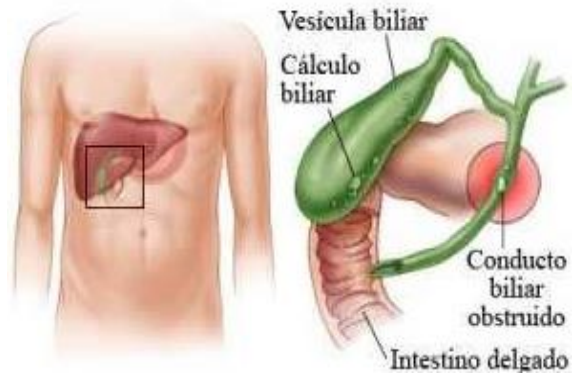


## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LOS PACIENTES CON CÓLICOS BILIARES

### 1. ¿QUÉ SON LOS CÁLCULOS Y LOS CÓLICOS BILIARES?

Los cálculos biliares son depósitos sólidos que se forman dentro de la vesícula biliar, y que pueden tener el tamaño de un grano de arena o una pelota de golf.

Por lo general, muchas personas con cálculos biliares **no tienen ningún síntoma** y se descubren de forma “accidental”. Cuando dan síntomas, en su mayoría se deben a la movilización de estos cálculos que terminan causando una obstrucción de un conducto de “las cañerías que comunican el hígado y el intestino”. Esta obstrucción se manifiesta dando un dolor de tipo cólico que habitualmente lo podemos localizar en la parte baja del costado derecho y se puede irradiar hacia la espalda. Esta crisis de dolor puede desaparecer posteriormente, conociéndose como **cólico biliar**.



### 2. ¿POR QUÉ APARECEN LOS CÁLCULOS BILIARES?

La causa suele ser un desequilibrio entre las sustancias que conforman la bilis. Este desequilibrio consiste en un aumento de colesterol o un descenso de los niveles de ácidos biliares, lo cual favorece la aparición de cálculos biliares.

### 3. SI SÉ QUE TENGO CÁLCULOS EN LA VESÍCULA BILIAR, ¿QUÉ TRATAMIENTO TENGO QUE HACER?

El tratamiento definitivo de los cálculos biliares diagnosticados es la cirugía. Sin embargo, mientras espera a la misma o si no se puede llevar a cabo hay una serie de medidas que pueden ser útiles para **disminuir la probabilidad de que aparezcan síntomas de un cólico biliar**, aunque ello no evita la formación de cálculos o “piedras” en la vesícula biliar.

#### a) Recomendaciones generales

- Si fuma, déjelo.
- Coma lentamente, en pequeñas cantidades y mastique bien.
- **Coma de forma regular**, de manera que haga aproximadamente 5 comidas al día (así evitamos el “estancamiento de la bilis”) y haga un **desayuno completo**.
- Evite el estreñimiento.
- **Perder peso si se encuentra con “unos kilitos de más”**. Es importante que lo haga de una manera controlada, siendo lo más seguro perder 0.5-1 Kg a la semana hasta alcanzar su peso ideal.
- Realizar **actividad física regular**, al menos 30 min de ejercicios todos los días bien en forma de bicicleta, marcha rápida, natación, pasear... **Pues disminuye la probabilidad de aparecer un cólico**.

## b) Recomendaciones nutricionales

Antiguamente en esta patología se recomendaba hacer una dieta baja en cualquier tipo de grasas, pero actualmente se recomienda **hacer una dieta equilibrada y mediterránea**, evitando los siguientes alimentos:

- Bebidas carbonatadas, azucaradas y el alcohol.
- Alimentos ricos en **grasas saturadas**: embutidos, sesos, dulces, bollería industrial, mayonesa, rebozados... Es importante que **no disminuya la ingesta de las grasas beneficiosas, como son las monoinsaturadas** (aceite de oliva) **y las poliinsaturadas** (pescado azul), simplemente tome lo que una persona normal debería tomar.
- Alimentos flatulentos (coles, repollo, alcachofas, cebollas...)

En definitiva, **puede comer de todo evitando siempre que pueda los alimentos descritos** previamente. Sin embargo, es importante que dado que usted conoce su cuerpo, **no tome aquellos alimentos que va sabiendo que le sientan mal.**

## 4. ¿Y PARA EVITAR LA APARICIÓN DE CÁLCULOS?

Hay pocas medidas para ello, pero la última evidencia científica sobre esto recomienda:

- **Hacer una dieta rica en fibra**, especialmente aquella derivada de las frutas y las verduras.
- No abusar de las grasas saturadas.
- **Aumentar el consumo de pescado azul** (salmón, caballa, atún, sardina, arenque, trucha marina...), **nueces y aceite de oliva.**
- Consumir de 2-3 tazas de café al día (si no le gusta no tiene porqué tomarlo).
- **Evitar el tener “esos kilitos de más” y los cambios bruscos de peso.**
- **Evitar las dietas extremas** para perder peso.
- **Evitar ayunos seguidos de atracones.**



**SIGNOS DE ALARMA: ante dolor persistente > 6 horas que no cede sólo o con medicación, febrícula/fiebre ( $T^a > 37.5^{\circ}$ ) o coloración amarillenta de la piel, ACUDIR A URGENCIAS.**