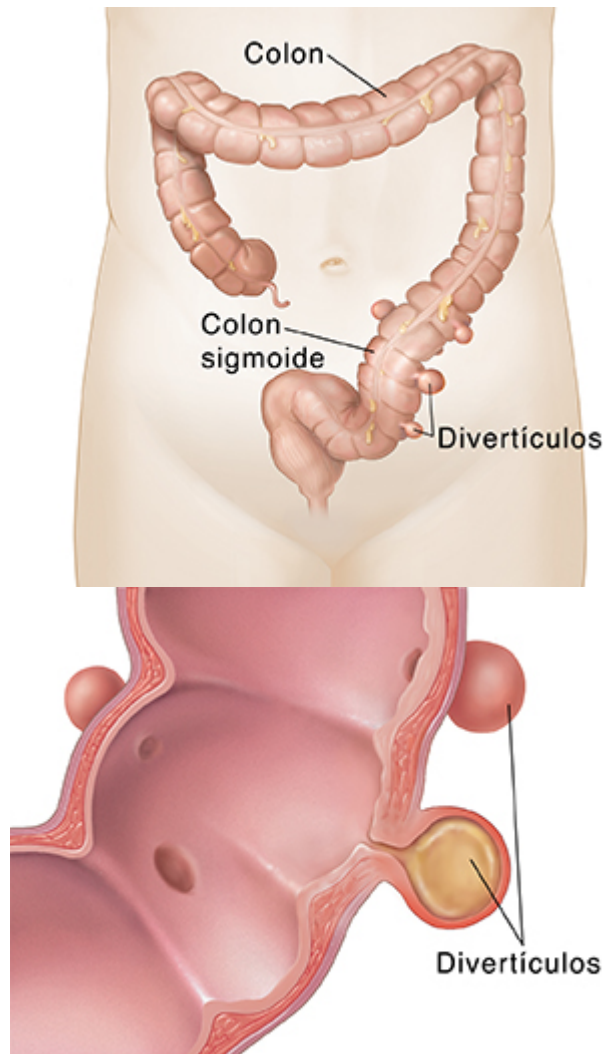


Qué es la diverticulosis y la diverticulitis

El colon (intestino grueso) es la última parte del tubo digestivo. Absorbe el agua de las heces y las cambia de estado líquido a sólido. En algunos casos, pueden formarse bolsas (llamadas divertículos) en la pared del colon. Esta afección se llama diverticulitis. Es muy común a medida que las personas envejecen. Las bolsas pueden inflamarse e infectarse. Si esto ocurre, se convierte en un problema más grave llamado diverticulitis. Este problema puede ser doloroso. Sin embargo, se puede controlar médica o quirúrgicamente.



Manejo de la afección

Su proveedor puede recetarse cambios en la alimentación o medicamentos. En casos más graves, es posible que necesite cirugía.

Si tiene diverticulosis

Siga este consejo de tratamiento:

- Los cambios en la alimentación suelen ser suficientes para controlar los síntomas. Los cambios principales consisten en consumir más fibra y beber más agua. La fibra absorbe agua a medida que se desplaza por el colon. Esto contribuye a que las heces se mantengan blandas y se muevan más fácilmente. El agua contribuye a este proceso.

- De ser necesario, podrían recomendarle que tome ablandadores de heces de venta libre.
- Para aliviar el dolor, podrían recetarle medicamentos antiespasmódicos.
- Observe si hay cambios en cómo evacua los intestinos. Dígale a su proveedor de atención médica si percibe cambios.
- Comience un programa de ejercicios. Pregunte a su proveedor cómo empezar.
- Descanse y duerma mucho.

Si tiene diverticulitis

El tratamiento dependerá de la gravedad de sus síntomas.

- **En el caso de síntomas leves.** Es posible que deba seguir una dieta líquida durante un período corto. Probablemente, le receten antibióticos. Si estas dos medidas alivian sus síntomas, podrían recetarle una dieta rica en fibra. Si todavía tiene síntomas, su proveedor de atención médica hablará con usted acerca de las opciones de tratamiento adicional disponibles.
- **En el caso de síntomas graves.** Posiblemente, lo internen en el hospital. Es posible que allí le administren líquidos y antibióticos por vía intravenosa. También se le dará una alimentación con bajo contenido de fibra o una dieta líquida. Es posible que necesite cirugía si el tratamiento médico no alivia los síntomas graves o si los divertículos se rompen.

Claves para la salud del colon

Puede mantener un colon sano con estos consejos:

- Mantenga una alimentación saludable que incluya muchas frutas ricas en fibra, verduras y granos integrales.
- Beba abundante cantidad de líquidos, por ejemplo, agua y jugo.
- Mantenga un estilo de vida saludable que incluya actividad física regular, manejo del estrés y descanso suficiente.