



KAISER PERMANENTE®

Diverticulitis

(Diverticulitis)

Después de los 40 años es muy común que aparezcan pequeñas bolsas o sacos en el intestino grueso. Estas bolsas son más o menos del tamaño de una arveja grande. El término médico para una de estas bolsas es "diverticulum"; varias bolsas se denominan "diverticula"; y la afección misma se denomina "diverticulosis". La mayoría de la gente con diverticulosis no presenta síntomas y ni siquiera sabe que tiene estas bolsas intestinales. En efecto, es muy común descubrir esta afección accidentalmente durante rayos X rutinarios o durante un examen intestinal con otro propósito. Sin embargo, los problemas ocurren cuando las bolsas se inflaman o se infectan. Cuando esto pasa, se dice que la diverticulosis se ha convertido en diverticulitis.

Los síntomas de la diverticulitis incluyen calambres dolorosos en el abdomen, especialmente en la parte inferior izquierda, pero algunas veces en el medio o también en el lado derecho. Ocasionalmente, puede aparecer un agujero en una bolsa, causando fiebre, dolor o sangrado. Sin embargo el sangrado es un síntoma poco común y usualmente no es severo.

Veamos como comienza este proceso.

Aunque la causa de la diverticulosis es desconocida, los científicos creen que se puede deber a un aumento de presión dentro del intestino. Esta presión puede ser el resultado de espasmos musculares o del esfuerzo hecho al defecar. El estreñimiento o el uso de laxantes frecuentemente puede empeorar la situación.

Para ayudar a prevenir la formación de las bolsas, mantenga la regularidad de sus movimientos estomacales comiendo en abundancia alimentos altos en fibra, tales como frutas, verduras y granos y panes integrales. Esta es una alternativa saludable a los laxantes. Además, trate de no esforzarse al ir al baño.

Si ya tiene diverticulosis, debe evitar ciertos alimentos. Estos incluyen las palomitas de maíz, comidas con semillas o cualquier alimento con cáscaras que se puedan quedar atrapadas en las bolsas. Además, no debe usar laxantes. Sin

embargo, su proveedor de salud le puede recomendar Metamucil o un aditivo de fibra, tal como el salvado para ayudarle a ir al baño con regularidad. Finalmente, todo el mundo debe tomar por lo menos 8 vasos de agua diarios.

Si experimenta cualquiera de los síntomas de la diverticulitis—o sea dolor abdominal, fiebre o sangrado—debe llamar pronto a su proveedor de salud. El tratamiento puede incluir antibióticos, analgésicos u otras medidas. La diverticulitis usualmente se puede tratar con el tiempo por medio de una buena dieta y con el tratamiento médico apropiado. Ocasionalmente la cirugía puede ser necesaria para extraer las porciones del intestino afectadas.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliquee el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de Kaiser Permanente.
- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

3909s