

DIVERTICULOSIS / DIVERTICULITIS

La diverticulosis es la aparición de una serie de divertículos o bolsas en la pared del intestino grueso. Pueden situarse en cualquier parte del mismo, pero generalmente se desarrollan en el colon, específicamente en el colon sigmoideo.

Los divertículos se producen por un aumento de la presión en el interior del tubo digestivo, que afecta a paredes musculares poco consistentes, haciendo que se engrosen y, por tanto, reduciendo la luz intestinal. El tamaño de estos divertículos varía entre los 0,2 y los 2,5 centímetros. Existen casos en los que el paciente presenta un solo divertículo gigante, que varía entre 2,5 y 15 centímetros, pero estos casos son muy raros.

La diverticulosis es una afección usual en la población de los países occidentales. Suele afectar en mayor proporción a personas mayores de 50 años. De hecho, la mitad de las personas entre 60 y 80 años la padecen, y más allá de los 80 casi todos presentan esta enfermedad. En general afecta por igual a hombres y mujeres, pero en el caso de los hombres suele aparecer a una edad más temprana.

Causas

El hecho de que se produzca una deformación de la musculatura intestinal debido a la presión puede estar asociado a varias causas:

- Pacientes con un cuadro previo de colon irritable: las personas que tienen antecedentes de padecer este trastorno son más propensas a desarrollar divertículos.
- Una dieta inadecuada: la ingesta de fibra favorece la absorción de agua por parte de las heces, aumentando así su volumen y facilitando su expulsión. Para evacuar se necesitan movimientos del intestino que, además de ayudar a la salida de las heces, consiguen el fortalecimiento de la musculatura. En dietas bajas en fibras, aparte de producirse estreñimiento, las capas musculares se debilitan apareciendo la diverticulosis.

Tipos y síntomas de la diverticulosis

La diverticulosis se puede clasificar, según los síntomas y la gravedad del cuadro en:

- Enfermedad diverticular asintomática.
- Enfermedad diverticular sintomática.
- Simple.
- Complicada.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

En la mayoría de los casos se trata de diverticulosis sin síntomas, mientras que en el 20% de los casos sí que presentan síntomas, que consisten en:

- Calambres.
- Hinchazón.
- Estreñimiento (eliminación de heces escasas, difíciles de expulsar o infrecuentes).
- Sangrado.
- Inflamación.
- Fístulas.
- Cólicos leves.
- Distensión abdominal.

Los divertículos por sí mismos no son peligrosos. El problema se plantea cuando las heces quedan atrapadas en su interior y los divertículos se infectan y se inflaman. También es posible que se produzca la ruptura de alguna de estas bolsas y, en estos casos, se origina lo que conocemos como diverticulitis.

Prevención

La mejor prevención de la diverticulosis es mantener una dieta equilibrada que incluya la suficiente cantidad de fibra (25 a 30 gramos diarios para un adulto).

Algunos alimentos ricos en fibra son:

- Frutas: como manzanas, melocotones, peras, plátanos y mandarinas.
- Hortalizas: como brócoli, calabacín, zanahoria, guisantes, acelgas, coles de Bruselas, espinacas, espárragos, palmitos, tomates, patatas....
- Legumbres: alubias, lentejas, garbanzos...
- Cereales integrales: pan, cereales, pasta, arroz...

El agua es igual de importante que la fibra. Sin agua, la fibra no puede cumplir su función. Se deben ingerir alrededor de 8 vasos diarios de agua para evitar que las heces se resequen.

Además, es aconsejable que las personas que hayan padecido ya una diverticulosis eviten:

- La ingesta de nueces y de semillas.
- Grasas: diferentes estudios han demostrado que una alimentación rica en grasas y pobre en fibras duplica el riesgo de padecer diverticulosis.
- Bollería industrial: rica en grasas y pobre en fibra, favorece que las heces se resequen y sea más dificultoso su tránsito dando lugar a la formación de divertículos.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Carne: si la dieta es rica en carne y carece de fibra, obliga al intestino a sobre esforzarse.
- Pan blanco: no aporta fibra, causando estreñimiento.
- Chocolate: su ingesta habitual reseca las heces y afecta a la correcta función del colon.

Tratamiento

El tratamiento de la diverticulosis va a depender del nivel de gravedad que presente el paciente.

En el caso de que padezca diverticulosis (cuando los divertículos no están infectados) el paciente mejora con un cambio en su dieta. Consumir alimentos ricos en fibra (fruta, cereales, vegetales, legumbres, frutos secos) va a favorecer la producción y mucosidad de las heces. Se pueden administrar medicamentos en el caso de que presente dolores leves.

En el caso de que la enfermedad haya pasado a ser diverticulitis se recetan antibióticos, hidratación intravenosa y, generalmente, una dieta exclusivamente líquida, además de reposo en cama.

Si el paciente presenta obstrucción intestinal será preciso introducir una sonda nasogástrica para descomprimir el tubo digestivo.

La mayoría de los pacientes mejora con el tratamiento de la diverticulosis, aunque hay algunos que requieren otras medidas como la resección del colon. Cuando se realiza una resección se extirpa la parte del colon que presente divertículos. Esta medida es aconsejable en los casos que presenten:

- Absceso.
- Perforación del colon.
- Fístula.
- Episodios repetidos de diverticulitis.

Complementos alimenticios

Fibra de cáscara de Psyllium (cápsulas o polvo) (HealthAid): Evita el estreñimiento. Previene la infección impidiendo que se acumulen desechos en los sacos de la pared del colon.

VitProbio® (Nutrinat Evolution), que además de vitaminas y minerales, incluye probióticos que reemplazan la flora del intestino para mejorar la eliminación y la asimilación.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Mejoran la función linfática y ayudan a proteger las células que recubren la pared del colon.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

HealthyMega® (HealthAid) / Multi A-Z (HealthAid), que incluye:

- Complejo B: Necesario para todos los sistemas enzimáticos del organismo y para la correcta digestión.
- Vitamina K: Su deficiencia se ha asociado con trastornos intestinales.
- Vitamina A: Protege y facilita la curación del recubrimiento del colon.
- Vitamina C: Reduce la inflamación y estimula la respuesta inmunológica.
- Vitamina E: Protege las membranas mucosas.

Vitamina D3 2.000 UI (Terranova): Estudios sugieren el rol de la vitamina D en mantener la homeostasis colónica a través de la modulación de la inflamación, manteniendo la integridad epitelial y regulando la proliferación intestinal.

MagniProbio Complex con FOS (Terranova): Los probióticos incluidos en esta fórmula atenúan la inflamación y la disbiosis del intestino delgado.

Enzimas digestivas como Digest Gold (Enzymedica): Apoyan el proceso digestivo, favorecen el tránsito intestinal y reducen la inflamación del colon.

Aceite de ajo (*Allium sativum*) 2 mg (HealthAid): El ajo promueve la digestión y destruye las bacterias y parásitos indeseables.

Aceite de orégano (Nutrinat Evolution): El orégano tiene grandes propiedades antibacterianas y antimicrobianas que puede combatir cualquier infección o parásito intestinal.

Jengibre (HealthAid): El jengibre contiene compuestos bioactivos como el cineol y borneol que actúan como potentes antiinflamatorios y analgésicos, aliviando el dolor e inflamación del intestino.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): La cúrcuma actúa como moduladora de la inflamación.

L-Glutamina 500 mg (HealthAid): Protege la vellosidad del intestino que contribuye a la absorción.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.