

Guía de alimentación para personas con enfermedad diverticular

¿Qué es la enfermedad diverticular?

Tener la enfermedad diverticular significa tener diverticulosis o diverticulitis.

Los divertículos son pequeñas bolsas o sacos que se forman generalmente en la pared del colon (intestino grueso).

La diverticulosis implica tener divertículos. La mayoría de las personas no tienen síntomas como estreñimiento o sangrado.

La diverticulitis tiene lugar cuando las bolsas o sacos en el colon se inflaman o se infectan. Entre los síntomas se incluyen dolor o sensibilidad, habitualmente en la parte inferior izquierda del abdomen, estreñimiento, diarrea, náuseas, vómitos y fiebre. Si tiene diverticulitis, es posible que necesite tomar medicamentos y ser hospitalizado durante varios días. En función de sus síntomas, es posible que pueda seguir con su dieta habitual, o puede tener que cambiar a una dieta baja en fibra o a una dieta líquida durante un periodo de tiempo corto. Cuando sus síntomas mejoren, gradualmente puede volver a una dieta rica en fibra.

Si presenta síntomas de diverticulitis, como dolor constante, fiebre y diarrea, informe de ello a su proveedor de asistencia sanitaria.



Medidas que puede tomar

Los pasos expuestos a continuación le pueden ayudar a reducir el riesgo de padecer la enfermedad diverticular o un brote de diverticulitis.

- i Disfrute de una dieta saludable que incluya una amplia variedad de alimentos.
- i Tome alimentos ricos en fibra a menudo
 - i La fibra puede ayudar a prevenir la formación de los divertículos (sacos o bolsitas en el colon) y puede hacer que los síntomas de

la enfermedad diverticular sean menos graves. La fibra no repara los divertículos que ya existan.

- ı Intente llenar la mitad de su plato con verduras y frutas.
- ı Incluya granos enteros ricos en fibra como pan integral, fideos/noodles, arroz integral, avena y cereales de salvado.
- ı Añada los alimentos ricos en fibra poco a poco. Añadir demasiada fibra a la vez puede causar gases y calambres.
- ı Incluya frutos secos, maíz, palomitas de maíz y alimentos con semillas como arándanos azules, fresas y tomates. Las pruebas sugieren que no es necesario evitar estos alimentos y que eso no ayuda a reducir los síntomas.

Cantidad de fibra recomendada al día:

	Edad (años)	Cantidad al día (gramos)
Mujer	19 a 50	25
Mujer	Más de 50	21
Hombre	19 a 50	38
Hombre	Más de 50	30

- ı Intente llenar un cuarto de su plato con alimentos ricos en proteínas. Entre los ejemplos de alimentos ricos en proteínas se incluyen las lentejas, frijoles, guisantes (arvejas), tofu, pescado, aves, carne magra, frutos secos, semillas y lácteos.
 - ı Elija lentejas, frijoles y guisantes (arvejas) con más frecuencia. Estos son alimentos ricos en fibra.
 - ı Limite la carne roja, como ternera, cerdo y cordero. Algunas pruebas sugieren que consumir grandes cantidades de carne roja puede incrementar el riesgo de padecer la enfermedad diverticular.
- ı Beba entre 6 y 8 vasos (de 1,5 a 2 l) de líquido cada día. Haga que el agua sea su bebida habitual. La fibra lleva el agua a las deposiciones, manteniéndolas blandas y haciendo que pasen con facilidad.
- ı Haga ejercicio regularmente. Siga las recomendaciones para su edad de la Guía canadiense de la actividad física (Canadian Physical

Activity Guidelines).

Enfermedad diverticular y los suplementos de fibra

Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre los suplementos de fibra si no está obteniendo suficiente fibra a través de los alimentos. Algunas pruebas sugieren que los suplementos de fibra pueden ayudar a controlar la enfermedad diverticular.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.