

Te interesa

► **Incidencia**

A partir de los 45-50 años, la mitad de la población padece esta patología, especialmente la que reside en ciudades.

► **Riesgo**

Si los divertículos se infectan o inflaman pueden derivar en una diverticulitis con desgarros hemorrágicos u obstrucciones. El doctor Gonzalo Guerra Flecha (cirujano general. Hospital USP San Camilo y CMED, Madrid) hace un símil con una rueda antigua de coche: "si la cubierta esta desgastada e insufiamos en demasía la cámara, puede ocurrir que la cubierta se resquebraje y por ahí salga un globito de la cámara".



Tomar fibra (en cereales, fruta...) ayuda a prevenirla.



Diverticulosis

► **¿Qué es?** Una afección producida por la presencia de divertículos (bolsas) en el intestino o el colon.

► **Causas.** No son bien conocidas. Se relaciona con el desgaste intestinal y los aumentos de presión de la luz intestinal.

► **Síntomas.** Malestar en el estómago, dificultad en las digestiones, gases, estreñimiento. Muchas veces es asintomática y se detecta al realizar una colonoscopia.

► **¿Se puede prevenir?** Sí. Procurando que el ritmo intestinal sea lo más fisiológico posible, con defecaciones diarias y fáciles. Hay que evitar todo lo que aumente la presión en el intestino: verduras flatulentas, legumbres mal cocidas, bebidas gaseosas. Conviene aumentar la ingesta de cereales y pan integral.

► **Tratamiento.** Además de la dieta, quien sufra molestias deberá tomar un antibiótico específico en ciclos de 3 días, todos los meses, para evitar una diverticulitis, que suele ser grave.