

## RECOMENDACIONES EN LA ENFERMEDAD DIVERTICULAR DEL COLON

Los divertículos del colon, son pequeñas saculaciones de diámetro variable que se comunican por la pared del colon, con la parte interna del mismo. Estos pueden localizarse en cualquier parte del colon pero con mayor frecuencia, en el área izquierda. Pueden tener complicaciones siendo las más frecuentes: Hemorragia (Sangrado abundante por el recto), Infección (Diverticulitis: dolor y fiebre) y perforación. (Dolor fuerte y fiebre), por lo que es importante que Ud. las conozca y acuda a su médico o a urgencias en forma oportuna.

Lleve una dieta balanceada preferiblemente fraccionada en 6 porciones por día. Mastique bien sus alimentos, coma despacio en un ambiente agradable y sin apuros.

Si no tiene limitaciones, ingiera abundantes líquidos, incluyendo de 6-8 vasos de agua al día.

Evite ayunos prolongados o alterar el horario de sus comidas. No ignore el deseo defecatorio.

Evite alimentos irritantes como condimentos, cebolla y ajo crudos, picantes, grasos animales y vegetales, bebidas acidas, artificiales, negras o rojas.

Acostúmbrese a pelar las frutas y verduras con cubierta de celulosa (cascara), ya que estas no se absorben y pueden depositarse dentro de los divertículos e inflamarlos. Así mismo, para el consumo de los granos es recomendable hervirlos abundantemente, retirando la espuma que producen, licuarlos y colarlos, para evitar su cubierta.

**Evite las semillas que contiene las frutas. Para su consumo, deben retirarse de la pulpa de la fruta.**

Si padece de Estreñimiento o Constipación, lleve una dieta adecuada para su control. Evite el consumo de laxantes no indicados por su médico.

Si padece Enfermedad diverticular y debe consumir antiinflamatorios como aspirina, Ibuprofeno, Naproxeno, Diclofenaco o similares, informe a su médico. Igualmente si debe usar medicamentos como Warfarina o Coumadin.