

ENFERMEDAD DIVERTICULAR DEL COLON

¿Qué es la enfermedad diverticular del colon?

La enfermedad diverticular es una lesión común que afecta al 50% de la población mayor de 60 años y a casi todos los de más de 80. Un porcentaje escaso presentará síntomas y de ellos, muy pocos requerirán una intervención quirúrgica.

¿Qué son los divertículos?

Los divertículos son pequeñas hernias o sacos en la pared del intestino, fundamentalmente localizados en el colon izquierdo o descendente, pero que pueden afectar a este órgano en su totalidad. El término **Diverticulosis** supone la simple existencia de divertículos. La **Diverticulitis** describe su inflamación, o complicaciones.

¿Qué síntomas ocasiona ?

Cuando da síntomas, los fundamentales son el dolor abdominal (usualmente en su parte inferior izquierda), retortijones, alteración del hábito evacuatorio y ocasionalmente una hemorragia importante por el recto. Salvo la hemorragia, son confundibles con los del denominado Síndrome del intestino irritable.

La diverticulitis (inflamación e infección), puede causar dolor, fiebre, escalofríos y alteración del tránsito intestinal. Los síntomas pueden ser muy intensos y la gravedad importante en caso de perforación con peritonitis o formación de infecciones localizadas (abscesos), o fístulas.

¿Qué produce la enfermedad diverticular?

Sus causas son la dieta baja en fibra, que hace que sea más costoso el paso de las heces por el colon. El esfuerzo que debe hacer la pared de este órgano para impulsarlas, origina, con los años estas hernias o divertículos, que no son sino zonas débiles (pequeños desgarros del músculo del colon).

¿Existe alguna prevención?

Una dieta rica en fibra puede evitar su aparición, retrasarla o mejorar los síntomas si ya ocurren. La enfermedad diverticular es mucho más frecuente en los países occidentales donde se consume una dieta pobre en fibra, lo que favorece el enlentecimiento del tránsito por el intestino y la creación de zonas de mayor presión, causantes de los divertículos. La fibra, que no se digiere, puede absorber hasta un 30 veces su peso en agua haciendo así que la deposición sea más voluminosa y pase con facilidad por el intestino. Cuando no se toma suficiente fibra en la dieta existe también mayor predisposición a otras enfermedades como síndrome del intestino irritable, hemorroides e incluso pólipos o cáncer de colon o recto.

¿Cómo puede aumentarse la fibra en la dieta?

Si lo solicita, podemos facilitarle un listado del contenido en fibra de los distintos alimentos. Básicamente los que más fibra contienen son las legumbres, cereales, frutos secos, vegetales, fruta (especialmente las manzanas, que tienen una piel comestible) etc. Lo recomendable es tomar unos 20-30 gramos de fibra diarios, y los españoles consumimos habitualmente menos, sobre todo cuanto más "moderna u occidental" se hace nuestra alimentación. Una variada dieta mediterránea y restricción de grasas es conveniente no solo para la prevención de estos problemas sino para evitar enfermedades cardiovasculares.

Es importante tener en cuenta que para que la fibra "funcione", debe tomarse una importante cantidad de agua o líquidos de modo que esta pueda aumentar su volumen.

La fibra soluble en agua se encuentra en los cítricos, salvado de avena, guisantes y alubias. Las fuentes de fibra insoluble son el salvado de trigo y algunos vegetales. Ambas son útiles, pero es más probable que la fibra soluble no produzca pesadez o molestias.

¿Cuál es su tratamiento?

Como se ha indicado, una dieta rica en fibra, o la toma de productos farmacéuticos que la contengan es lo más indicado y puede evitar la presentación de complicaciones. A veces hay que asociar alguna medicación para tratar el dolor o los cambios en el ritmo defecatorio.

La diverticulitis requiere un tratamiento más intenso. Frecuentemente requiere un ingreso hospitalario, y el tratamiento incluye antibióticos y dieta. En casos más graves se precisa un tratamiento antibiótico intravenoso y dieta absoluta.

La cirugía se reserva a los casos en que se presentan crisis de repetición de la diverticulitis, o complicaciones como estrecheces graves del colon, o de urgencia en aquellos casos en que existe una perforación intestinal.

En la intervención, hay que extirpar una parte del colon (usualmente el izquierdo o sigmoide), tras lo que se unirán los cabos (anastomosis), restableciendo el paso normal de las heces. Es posible que pueda realizarse por vía laparoscópica (a través de pequeñas incisiones e introduciendo una cámara en el abdomen). La complicación más frecuente es la infección de la herida. Otro problema menos común pero grave, es el fallo de la anastomosis o sutura del intestino, que puede obligar a una reintervención.

En casos de urgencia, con perforación y peritonitis, la gravedad es muy importante y es necesario en ocasiones dejar un ano artificial (colostomía), que se podrá retirar meses más tarde en una segunda intervención.