

Diverticulitis y Diverticulosis

Hasta que nuestra sociedad industrializada comenzó a refinar todo el azúcar y el trigo a principios de la década de 1900, la enfermedad diverticular era poco común. El colon tenía mucha fibra y las personas sufrían estreñimiento con mucha menos frecuencia. Al esforzarse para mover los intestinos, la presión sobre el colon empuja las áreas débiles en un colon normalmente liso y obtenemos los pequeños

"divertículos" del tamaño de una canica. Estos literalmente están llenos de heces todo el tiempo. En cualquier momento pueden infectarse como apendicitis y estallar. Algunos han desafiado el viejo consejo de evitar las palomitas de maíz y las semillas que podrían atascarse allí, pero sigo creyendo que es inteligente evitar pequeños irritantes como ese.

La imagen de la izquierda muestra un colon con muchos divertículos.

Algunas personas no tienen síntomas de divertículos y otras tienen síntomas tan graves que tienen que extirpar quirúrgicamente una parte del intestino. Algunas personas con divertículos tampoco tienen el hábito del estreñimiento, por lo que nuestro conocimiento y nuestro tratamiento aún están incompletos. Es común tener que usar antibióticos para "calmar" una infección causada por diverticulitis.

El síntoma más común de diverticulitis es el dolor abdominal. El signo más común es dolor a la palpación alrededor del lado izquierdo de la parte inferior del abdomen. La infección puede causar fiebre, náuseas, vómitos, escalofríos, calambres y también.



Frutas

- manzana, cruda, con piel 1 mediana = 4 gramos
- melocotón, crudo 1 mediano = 2 gramos
- pera, cruda 1 mediana = 4 gramos
- mandarina, cruda 1 mediana = 2 gramos

Vegetales

- Espárragos frescos, cocidos 4 puntas = 1 gramo
- Brócoli, fresco, cocido 1/2 taza = 2,5 g
- Coles de Bruselas, frescas, cocidas 1/2 taza = 2 gramos
- Repollo, fresco, cocido 1/2 taza = 1,5 gramos
- Zanahoria, fresca, cocida 1/2 taza = 2.5 gramos
- Coliflor, fresca, cocida 1/2 taza = 1,5 gramos
- Lechuga romana 1 taza = 1 gramo
- Espinaca, fresca, cocida 1/2 taza = 2 gramos
- Calabaza de verano, cocida 1 taza = 3 gramos

Verduras con almidón

- Frijoles horneados, enlatados, simples 1/2 taza = 6.5 gramos
- Frijoles, frescos, cocidos 1/2 taza = 8 gramos
- Frijoles Lima, frescos, cocidos 1/2 taza = 6.5 gramos
- Patata, fresca, cocida 1 = 3 gramos

Granos

- Pan integral 1 rebanada = 2 gramos
- Arroz integral, cocido 1 taza = 2,5 gramos
- Cereal, hojuelas de salvado 3/4 taza = 5 gramos
- Avena, simple, cocida 3/4 taza = 3 gramos
- Arroz blanco, cocido 1 taza = 1 gramo

También podemos recomendar tomar un producto de fibra como Citrucel o Metamucil una vez al día. Estos productos se mezclan con agua y proporcionan alrededor de 2 a 3,5 gramos de fibra por cucharada, mezclados con 8 onzas de agua.

tsg with Giovanna's help 1-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200
Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese and NFP
Lauren. Visite nuestra línea web en:
www.mycaringfamily.com