

## Diverticulosis y Diverticulitis

### Diverticulosis

Los divertículos son pequeñas bolsas o sacos que sobresalen de la pared del intestino, especialmente en la parte baja del colon (colon sigmoide). La presencia de estos sacos se conoce como diverticulosis. Generalmente no causan síntomas ni problemas y suelen descubrirse de manera incidental. Sin embargo, en algunas personas pueden provocar molestias abdominales. Cuando uno o más divertículos se inflaman o se infectan, esta condición se denomina diverticulitis.

### Diverticulitis

La diverticulitis ocurre cuando uno o más divertículos se inflaman o se infectan. Esta condición suele aparecer de manera repentina y puede causar dolor abdominal intenso. En algunos casos, la diverticulitis puede generar complicaciones importantes, como abscesos, perforación del colon o infecciones más graves.

### ¿Qué causa la diverticulosis y la diverticulitis?

Actualmente no se conoce una causa exacta para la formación de divertículos ni para su inflamación. Sin embargo, los investigadores han identificado factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar estas condiciones, entre ellos:

- **Genética:** algunos genes pueden predisponer a una persona a formar divertículos o a desarrollar inflamación.
- **Factores de estilo de vida:** falta de actividad física, fumar, obesidad, dietas bajas en fibra o altas en carnes rojas, así como el uso de ciertos medicamentos (por ejemplo, antiinflamatorios no esteroideos).

### Síntomas de la diverticulosis y diverticulitis

**Diverticulosis:** algunas personas pueden presentar síntomas crónicos como estreñimiento, hinchazón, gases o diarrea, aunque la mayoría permanece sin síntomas.

**Diverticulitis:** puede causar síntomas agudos como fiebre, náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal, generalmente en la parte inferior izquierda del abdomen.

Si tú o alguien presenta síntomas persistentes o dolor abdominal intenso, es importante consultar a un profesional de la salud para una evaluación adecuada.

### ¿Qué problemas pueden causar la diverticulosis y diverticulitis?

Se pueden presentar problemas de salud graves (complicaciones), aunque no todas las personas las desarrollan. El sangrado diverticular ocurre cuando se rompe un pequeño vaso sanguíneo dentro de la pared de un divertículo. Este sangrado puede ser intenso. Además, las personas con diverticulitis pueden desarrollar problemas como:

1. **Fístula:** abertura anormal entre el colon y otra parte del cuerpo.
2. **Absceso:** área dolorosa, inflamada y llena de pus.
3. **Peritonitis:** infección del revestimiento de la cavidad abdominal.

### Diagnóstico

Para realizar un diagnóstico, el médico analizará su historial médico, realizará un examen físico y ordenará pruebas o exámenes clínicos. Estas pueden ser:

- Pruebas de heces
- Análisis de sangre
- Colonoscopia

## Tratamientos

Si el padecimiento de la condición de diverticulosis está causando síntomas crónicos, su médico le puede recomendar:

- Probióticos
- Antibióticos
- Alimentos ricos en fibra

Los tratamientos para la diverticulitis pueden incluir:

- Dieta de líquidos claros (por un corto tiempo para descansar el colon)
- Antibióticos
- Medicamentos para el dolor
- Medicamentos antiespasmódicos

## Prevención

El médico puede recomendar cambios en el estilo de vida para ayudar a prevenir episodios de diverticulitis, entre ellos:

- Mantener un peso saludable.
- No fumar.
- Realizar al menos 30 minutos de actividad física, la mayoría de los días de la semana.
- Consumir una alimentación alta en fibra y baja en carnes rojas.

## Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

### Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/diverticulososanddiverticulitis.html>

<https://www.merckmanuals.com/es-us/professional/trastornos-gastrointestinales/enfermedad-diverticular/diverticulosis-col%C3%B3nica>

<https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/diverticulitis-diet/art-20048499>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Revisado en junio 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.