

## What is diverticulosis?

Diverticulosis is a condition where small pouches, called diverticula, form in the lining of the colon, typically due to pressure from within the colon. Diverticulosis is common in people over the age of 50. They may form naturally and could be worsened by chronic constipation. They do not increase your risk of colon cancer; however, these pouches can become inflamed or infected, leading to a condition called diverticulitis.

Diverticulosis is usually diagnosed with a colonoscopy and is visualized as outpouchings in the colon. It can also be seen on CT scans of the abdomen. Since diverticulosis cannot be reversed, treatment is directed at preventing the diverticulosis from worsening and reducing the risk of diverticulitis.

## What are the signs and symptoms of diverticulosis?

Most people with diverticulosis do not experience any symptoms. However, some people may experience cramping, bloating, constipation, diarrhea, or painless bleeding.

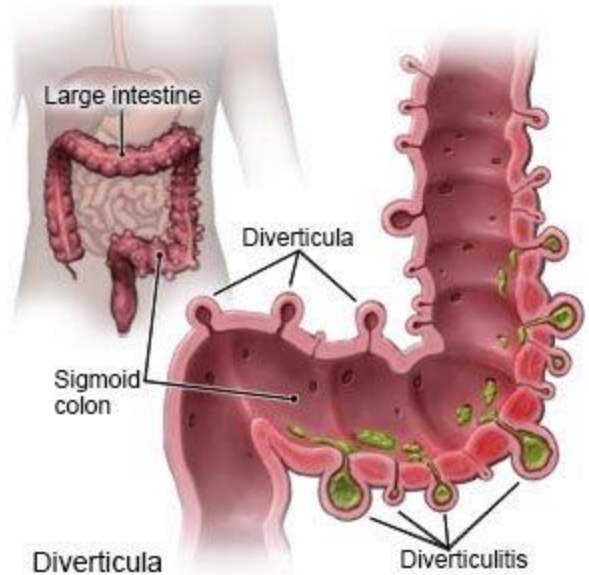
If the pouch becomes inflamed or infected, then the condition is called diverticulitis. Typical signs and symptoms include moderate to severe abdominal pain, fever, and blood in the stool. If this happens, call your doctor immediately or go to the nearest emergency department for treatment.

## What am I allowed to eat if I have diverticulosis?

A diverticulosis diet is a diet that is high in fiber and low in fat. This diet aims to prevent diverticula from forming or becoming inflamed. The following are some guidelines for a diverticulosis diet:

1. Eat plenty of fruits and vegetables: Aim for at least 5 servings daily.
2. Choose high-fiber foods: Whole grains, legumes, and nuts are all good sources of fiber. You can also use a supplement such as psyllium fiber (Metamucil).
3. Drink plenty of fluids: Aim for at least 8 cups of water daily.
4. Limit red meat: Red meat is high in fat and difficult to digest.
5. Avoid processed foods: Processed foods are often low in fiber and high in fat.
6. Limit alcohol and caffeine: Alcohol and caffeine can irritate the digestive tract.
7. Exercise regularly: Regular exercise can help keep the digestive system healthy.
8. Avoid constipation: Aim for 1-2 soft bowel movements every 1-2 days. If you strain or have hard stools, you may need a laxative such as Senna or Miralax.
9. Avoids nuts and seeds: In some people, these foods can cause pain associated with diverticulosis.

If you experience diverticulitis, you may need antibiotics to reduce the inflammation. In rare cases, surgery may be necessary to remove the affected portion of the colon. If you experience any new or worsening symptoms, such as rectal bleeding or severe abdominal pain, contact your doctor right away.



## ¿Qué es la diverticulosis?

La diverticulosis es una condición en la que pequeñas bolsas, llamadas divertículos, se forman en el revestimiento del colon, típicamente debido a la presión desde el interior del colon. La diverticulosis es común en personas mayores de 50 años. No aumentan su riesgo de cáncer de colon, sin embargo, estas bolsas pueden raramente inflamarse o infectarse, lo que lleva a una condición llamada diverticulitis.

La diverticulosis suele diagnosticarse con una colonoscopia y se visualiza como protrusiones en el colon. También se puede ver en tomografías computarizadas del abdomen. Dado que la diverticulosis no puede revertirse, el tratamiento se dirige a prevenir que la diverticulosis empeore y reducir el riesgo de diverticulitis.

## ¿Cuáles son las señales y síntomas de la diverticulosis?

La mayoría de las personas con diverticulosis no experimentan síntomas. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar calambres, hinchazón, estreñimiento, diarrea o sangrado indoloro. Si la bolsa se inflama o se infecta, entonces la condición se llama diverticulitis. Los signos y síntomas típicos incluyen dolor abdominal moderado a severo, fiebre y sangre en las heces. Si esto sucede, llame a su médico de inmediato o vaya al departamento de emergencias más cercano para recibir tratamiento.

## ¿Qué puedo comer si tengo diverticulosis?

La dieta para la diverticulosis es una dieta rica en fibra y baja en grasas. El objetivo de esta dieta es prevenir que los divertículos se formen o se inflamen. A continuación, se presentan algunas pautas para una dieta de diverticulosis:

1. Coma muchas frutas y verduras: Apunte a al menos 5 porciones al día.
2. Elija alimentos ricos en fibra: Los cereales integrales, las legumbres y los frutos secos son todas buenas fuentes de fibra. También puede usar un suplemento de fibra como la fibra de psyllium (Metamucil).
3. Beba mucha agua: Apunte a al menos 8 tazas de agua al día.
4. Limite la carne roja: La carne roja es alta en grasas y puede ser difícil de digerir.
5. Evite los alimentos procesados: Los alimentos procesados a menudo son bajos en fibra y altos en grasas.
6. Limite el alcohol y la cafeína: El alcohol y la cafeína pueden irritar el tracto digestivo.
7. Haga ejercicio regularmente: El ejercicio regular puede ayudar a mantener el sistema digestivo saludable.
8. Evite el estreñimiento: Apunte a 1-2 movimientos intestinales suaves cada 1-2 días. Si hace esfuerzos o tiene heces duras, es posible que necesite un laxante como Senna o Miralax.

Si experimenta diverticulitis, es posible que necesite un curso de antibióticos para reducir la inflamación. En casos raros, puede ser necesario realizar una cirugía para eliminar la parte afectada del colon.

