

Sin cirugía

ACCESO A HISTORIA CLÍNICA

- Podrá consultar su historial y resultados de pruebas a través del portal del paciente. Para darse de alta el servicio tendrá que registrarse en <https://www.quironsalud.es/es/portal-paciente>

RECOMENDACIONES

- El médico le puede haber dado antibióticos, tómelos como le indicó.
- Debe realizarse una colonoscopia de forma ambulatoria, pero tras 45 días, de esta forma se evita hacer la prueba con el colon inflamado, compruebe que ha recibido la cita correspondiente.
- NO posponga una deposición, dado que esto puede llevar a que se presenten heces más firmes que dificulten su evacuación.
- Consuma una alimentación saludable y bien balanceada. Haga ejercicio de manera regular.

DIETA

- Mientras tenga alguna molestia (dolor, flatulencia, distensión) que pueda relacionar con los divertículos debe evitar alimentos integrales, alimentos con semillas, frutas y verduras crudas, lo cual ayudará a descansar el colon.
- Cuando los síntomas hayan desaparecido, debe agregar más fibra a su dieta para ayudar a prevenir ataques futuros. Si tiene distensión o gases, reduzca la cantidad de fibra que come durante unos días.
- Las fuentes buenas de fibra son: Frutas, como mandarinas, ciruelas, manzanas, bananos, melocotones y peras. Verduras tiernas cocidas, como espárragos, remolachas, champiñones, nabos, calabaza, brócoli, alcachofas, habas, calabaza, zanahorias y batatas. Lechuga. Sopas de verduras. Cereales ricos en fibra como avena y salvado. Panes integrales (trigo integral o centeno integral)

A TENER EN CUENTA

- El dolor y otros síntomas deben desaparecer tras unos días de tratamiento. Si no mejoran, o si empeoran, será necesario que llame al médico.
- Una vez que estos divertículos se hayan formado, las tendrá de por vida. Sin embargo, si usted hace unos cuantos cambios simples en su estilo de vida, es probable que no tenga diverticulitis de nuevo.

CUANDO ACUDIR AL MÉDICO

- Acuda al hospital si usted tiene: Sangre en las heces, fiebre, náuseas, vómitos o escalofríos, dolor súbito en el abdomen o la espalda, o dolor que empeora o es muy intenso o persiste tras tomar los analgésicos pautados.