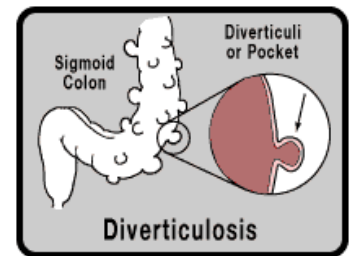


**Gastrointestinal Diagnostic Centers**  
**www.browardgi.com**  
**954 963-0888**



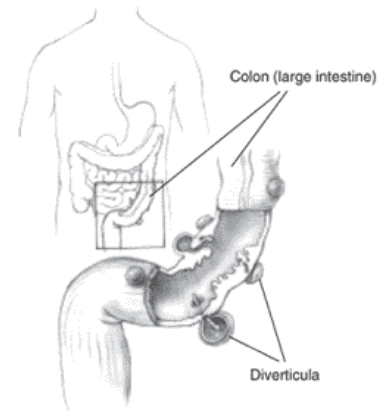
## **Diverticulosis and Diverticulitis** *Diverticulosis y Diverticulitis*

Many people have small pouches in their colons that bulge outward through weak spots. Each pouch is called a **diverticulum**. Pouches (plural) are called **diverticula**. The condition of having diverticula is called **diverticulosis**. About 10 percent of Americans over the age of 40 have diverticulosis. It is more common as people age. About half of all people over the age of 60 have diverticulosis.

When the pouches become infected or inflamed, the condition is called **diverticulitis**. This happens in 10 to 25 percent of people with diverticulosis. Sometimes an attack of **diverticulitis** is serious enough to require a hospitalization and possibly surgery.

*A un conjunto de divertículos se le llama diverticulosis. Un divertículo se puede formar en cualquier parte, incluyendo la garganta, el estómago, en el intestino delgado, pero principalmente se forman en el intestino grueso (colon). Generalmente no causan problemas y podría ser que, nunca se entere de que los tiene.*

*La diverticulosis es la presencia de zonas débiles o pequeños bolsillos en las paredes del intestino. Estos bolsillos en general aparecen en la parte del intestino llamado el colon. Los bolsillos, que se llaman diverticulosis, parecen pequeños globos que sobresalen del costado del colon. Algunas veces los divertículos se inflaman o infectan, provocando dolor intenso, fiebre y náusea. Cuando se infecta un divertículo se llama diverticulitis.*



### **What is the treatment? ¿Qué es el tratamiento?**

Eat more fiber. Fiber helps form soft, bulky stool. It is found in many **vegetables, fruits and grains**. Be sure to **add fiber a little at a time**, so your body gets used to it. *Coma más fibra. La fibra ayuda a formar materia fecal suave y voluminosa. La fibra se encuentra en muchas **verduras, frutas y granos**. Asegúrese de agregar **fibra en pequeñas cantidades a la vez**.*

**Exercise.** A 20- to 30-minute **walk** every day may help. Begin slowly and speak with your doctor first. **Ejercicio.** *20 o 30 minutos cada día esto puede ayudar. Empiece lentamente y hable con su médico primario.*

Traditionally, foods such as **nuts, popcorn hulls, sunflower, pumpkin, caraway, and sesame seeds were avoided.** *Tradicionalmente, los alimentos tales como **nueces, palomitas de maíz, semillas de sésamo deben ser evitados.***

The seeds in tomatoes, zucchini, cucumbers, strawberries, and raspberries, as well as poppy seeds, are generally considered **harmless.** *Las semillas en tomates, en el calabacín, en los pepinos, en las fresas, y en las frambuesas, así como las semillas de amapola, son consideradas generalmente **inofensivas.***

**Drink plenty of water and other liquids** like fruit and vegetable juices. Liquid helps keep the stool soft and easy to pass. Caffeine and alcohol tend to dry out your digestive system. **Consuma mucha agua y otros líquidos** como fruta y jugos vegetales. *El líquido ayuda a mantener la materia fecal suave y fácil de pasar. La cafeína y el alcohol tienden a secar su aparato digestivo.*

**Decisions about diet should be made based on avoiding constipation and what works best for you.** *Las decisiones acerca de la dieta deben ser hechas basado en evitar el estreñimiento y lo que trabaja mejor para usted.*