

- Comunicado
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-



21 Febrero, 2023

La vesícula es una "bolsita" que guarda la bilis, un líquido producido por el hígado para digerir las grasas; se ubica del lado derecho en la parte de arriba del abdomen.

Según el médico Carlos Estebaneiro, del Hospital Nacional de Jutiapa, "En ocasiones la bilis se espesa tanto que forma piedras (cálculos biliares) dentro de la vesícula y esas piedras pueden quedarse trabadas en las salidas de la misma o en la bajada hacia el intestino. Cuando éstas piedras se traban la vesícula se inflama en su afán de sacar la bilis".

Sin embargo, ese no es el único problema que causan los cálculos biliares. "Si esa piedrecita baja y llega al páncreas la persona puede sufrir de pancreatitis. El páncreas es otro órgano que está debajo del estómago, es muy útil y tiene muchas de funciones, y cuando se tapa también se inflama y eso es grave", explica el profesional.

#### Cómo prevenir los cálculos biliares

Para reducir el riesgo de desarrollar cálculos biliares es recomendable seguir un plan de alimentación saludable y realizar actividad física.

Los expertos recomiendan comer más alimentos con alto contenido de fibra como frutas, verduras, frijoles y arvejas, así como granos integrales, incluso arroz, avena y pan integral.

También se debe comer menos carbohidratos refinados como el azúcar que se encuentran en las golosinas y las bebidas azucaradas, pan blanco y los productos comerciales horneados. Por el contrario, se recomienda consumir grasas saludables como el aceite de pescado y aceite de oliva, para ayudar a que la vesícula biliar se contraiga y se vacíe con regularidad. No está demás recomendar evitar las grasas no saludables como las que se encuentran en postres y alimentos fritos.

Sin embargo, perder peso de manera acelerada también es un factor de riesgo. Las dietas con muy pocas calorías y la cirugía para adelgazar pueden causar un adelgazamiento rápido y aumentar el riesgo de desarrollar cálculos biliares.

"Si siente dolor debajo de la costilla derecha, especialmente después de comer, es probable que tenga un problema en la vesícula, no digamos si su piel se torna color amarillo. En cualquier caso de esos casos le recomendamos utilizar los servicios del hospital, ya sea haciendo uso de la consulta externa o de la emergencia, para poder evaluarlo y saber si necesita tratamiento de emergencia o podemos resolver su

problema luego de otros exámenes", explica el doctor Estebaneiro.

Es compromiso del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social y el Gobierno de Guatemala, velar por la salud de toda la población e impulsar acciones que ayuden en la prevención de enfermedades.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)

- prevención
- cálculos biliares
- salud
- MSPAS

---

**Source URL:**

*<https://prensa.gob.gt/comunicado/sabe-como-prevenir-los-calculos-biliares-aqui-se-lo-contamos>*

**List of links present in page**

- <https://prensa.gob.gt/comunicado>
- <https://prensa.gob.gt/ministerio-de-salud-publica-y-asistencia-social-mspas>
- <https://prensa.gob.gt/prevencion>
- <https://prensa.gob.gt/calculos-biliares>
- <https://prensa.gob.gt/salud>
- <https://prensa.gob.gt/mspas>