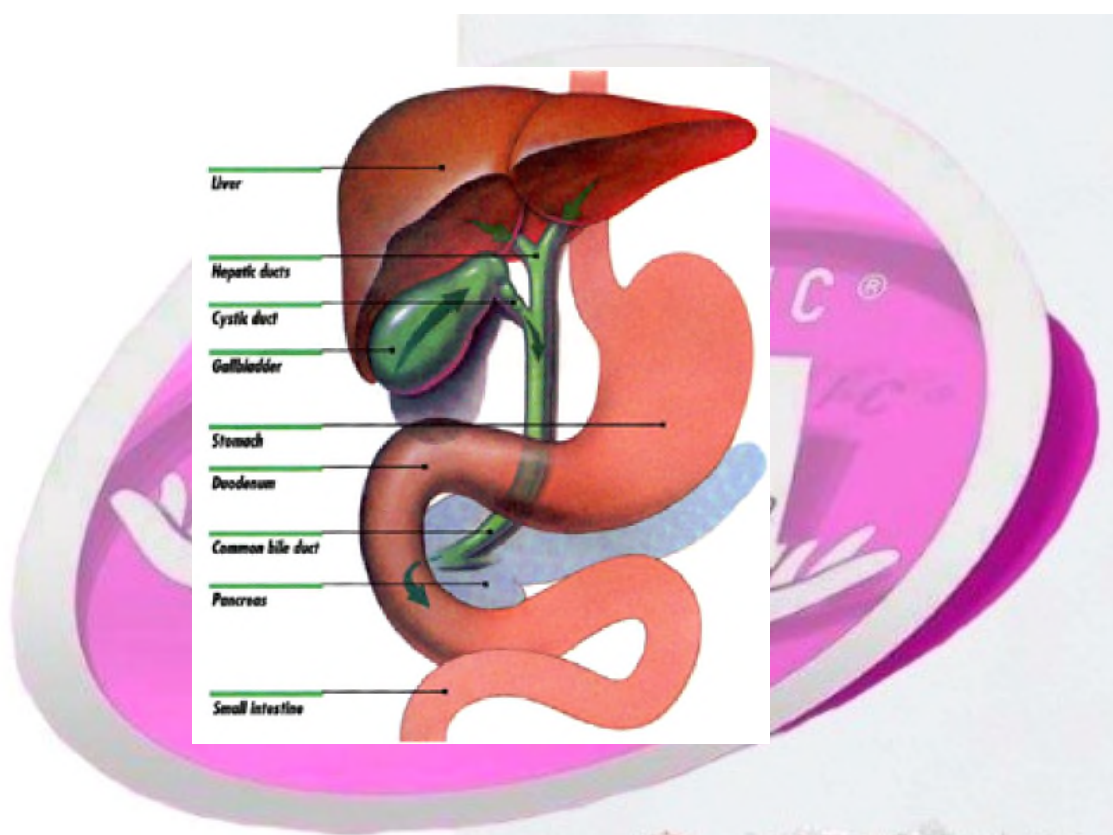


# El Método Michel Stéphan®

## VESÍCULA BILIAR

### Etiopatología de la Hernia Discal



### Fibromialgia y Dolor de Espalda en General

[www.michelstephan.com](http://www.michelstephan.com)



# VESICULA BILIAR ORGANO ESENCIAL

## ¿Qué es la vesícula biliar?

La vesícula biliar es un órgano en forma de pera.

Está ubicada en la superficie inferior del hígado y sirve de reserva para la bilis que es producida en el hígado, la que a su vez ayuda a digerir los alimentos con grasa y es almacenada en la vesícula.

Durante y después de una comida, la vesícula se contrae para expulsar la bilis, la cual entra al conducto cístico y luego al conducto principal o colédoco para llegar al intestino (*duodeno*).

## ¿Qué es el colédoco?

Es el conducto biliar principal que se forma por la unión de dos conductos hepáticos que se originan en el hígado.

Tiene entre 8-10 mm de diámetro y termina en el duodeno (intestino delgado), donde existe un esfínter llamado de Oddi.

La vesícula expulsa su bilis al colédoco, a través del conducto cístico y de ahí llega al duodeno para ayudar en la digestión.

## ¿Qué es colelitiasis?

Colelitiasis significa formación de cálculos (piedras) en la vesícula.

Estos cálculos se forman por la precipitación de cristales de colesterol debido a una alteración en la relación entre sales biliares, pigmentos biliares y colesterol.

Es una enfermedad muy frecuente.

## ¿Qué síntomas da la colelitiasis?

Los pacientes con cálculos biliares pueden ser totalmente asintomáticos (sin molestias) por mucho tiempo o presentar síntomas como dolor o dispepsia (indigestión) después de comer, particularmente comidas con grasa.

Es más común en mujeres, especialmente después de los 40 años y con sobrepeso. Una vez que presentan síntomas, éstos pueden ser cólicos biliares, que se manifiestan por dolor en el cuadrante superior derecho del abdomen (boca del estómago e hígado), que generalmente se irradian a la espalda.

Este dolor puede durar entre 2-4 horas y luego desaparecer completamente.

Se produce por la contracción de la vesícula que trata de expulsar la bilis, cuando un cálculo se ubica en el cuello de la vesícula impidiendo la salida de la bilis.

*Otros síntomas pueden incluir: escalofríos, fiebre, ictericia (color amarillo de piel y mucosas), los cuales generalmente se presentan como complicaciones de la colelitiasis.*



Dr. Michel STÉPHAN®  
[www.michelstephan.com](http://www.michelstephan.com)

## ¿Qué complicaciones puede dar la coledocolitiasis?

### Las complicaciones más frecuentes incluyen:

**1) Colecistitis Aguda:** Es una inflamación aguda de la vesícula producida en el 95% de los casos por un cálculo impactado en el cuello de la vesícula.

Esto lleva a que la vesícula se distienda e inflame y que se infecte la bilis, produciendo dolor abdominal, fiebre y vesícula palpable en un tercio de los pacientes.

En casos más graves se puede producir gangrena, perforación y peritonitis.

### 2) Coledocolitiasis:

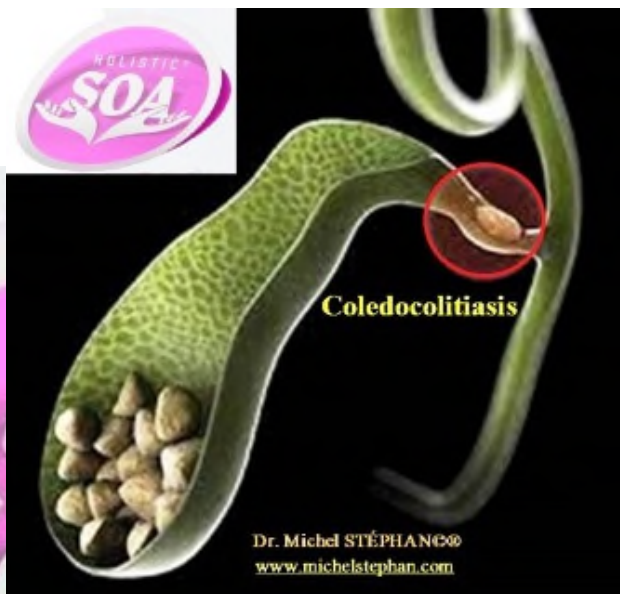
La coledocolitiasis es la presencia de cálculos en los conductos biliares, procedentes de la vesícula biliar o de los mismos conductos.

**Estos cálculos ocasionan cólicos biliares, obstrucción biliar, pancreatitis biliar o colangitis (infección e inflamación de los conductos biliares).**

Ocurre en un 10% de los casos.

Se produce por el paso de cálculos desde la vesícula al colédoco y generalmente se manifiesta con ictericia (*color amarillo de piel y ojos*), con o sin dolor.

Otras posibles complicaciones de la coledocolitiasis incluyen: colangitis (**infección grave de la bilis en el colédoco**)



## ¿Cuáles son los exámenes de laboratorio y estudios de imágenes de la vesícula biliar?

Leucocitosis (**elevación de los glóbulos blancos**) y aumento de las enzimas hepáticas. Puede ocurrir dependiendo de la complicación, sin embargo esta información no es específica.

### Ultrasonido (Ecografía):

Es un examen no invasivo y rápido que da información acerca de la vesícula, presencia de cálculos y examina la vía biliar (conductos).

### Cintigrafía Biliar (HIDA):

Es un examen realizado con tecnecio 99 y una gama-cámara que permite ver la vesícula y conductos.

Es el mejor examen para confirmar el diagnóstico de colecistitis aguda.

### CPRE:

Significa "colangio-pancreatografía-retrograda-endoscópica". Esta técnica se realiza por medio de un endoscopio que se introduce por la boca hasta llegar al duodeno.

**Allí se identifica el esfínter de Oddi (o papila de Vater), >>** y se inyecta medio de contraste para visualizar los conductos biliares y el conducto pancreático.

Se puede hacer diagnóstico de coledocolitiasis y al mismo tiempo extraerlos.



Este es uno de los procedimientos más comunes en caso de sospecha de coledocolitiasis u obstrucción del esfínter de Oddi.

### **¿Qué es la CPRE?**

La CPRE es un procedimiento endoscópico avanzado de diagnóstico utilizado para examinar el árbol biliar (la vesícula biliar, los conductos biliares y pancreáticos).

La CPRE combina rayos X y endoscopia, lo que nos permite obtener imágenes de alta calidad de la anatomía de los conductos.

Este procedimiento se utiliza para identificar cualquier obstrucción o estrechez en los conductos biliares y pancreáticos o para realizar biopsias de los mismos.

Además, es el estándar de oro para la detección de cálculos (piedras) en el conducto biliar común y es el procedimiento de elección para eliminarlas.

### **¿Cómo se realiza una CPRE?**

***Durante el procedimiento, con el paciente bajo anestesia general, colocaremos un endoscopio de visión lateral (duodenoscopio) en el duodeno frente a la papila mayor u orificio de salida de la bilis al intestino delgado.***

***El duodenoscopio está especialmente diseñado para facilitar la colocación de accesorios endoscópicos dentro de los conductos biliares y pancreáticos.***

***Se usa un catéter para inyectar un medio de contraste en los conductos biliares y pancreáticos y se obtienen imágenes de rayos X usando fluoroscopia.***



### **¿Cuándo está indicada la CPRE?**

La CPRE está indicada cuando se sospecha que los conductos pancreáticos y biliares podrían haberse estrechado o bloqueado a causa de

***Tumores***

***Cálculos biliares atrapados en los conductos***

***Inflamación debido a traumatismos o enfermedades como la pancreatitis***

***Estrecheces o fibrosis de los conductos biliares***

***Pseudoquistes de páncreas***

***Cerrar fístulas biliares***

En otras ocasiones la presencia de tumores ya sea en el ámpula de Vater o en el interior de los conductos biliares, requiere la colocación de prótesis biliares.

Las prótesis son aditamentos tubulares de plástico o metal diseñados para restaurar el flujo de los conductos biliares, y se indican para restablecer o mantener el paso de bilis ante áreas con estenosis u obstrucciones.

Otra de las utilidades de la CPRE es el drenaje de pseudoquistes del páncreas.

Los pseudoquistes del páncreas con colecciones líquidas que pueden infectarse y convertirse en verdaderos abscesos.

Estos se forman como complicación de una pancreatitis aguda. Generalmente se encuentran adheridos a la pared posterior del estómago. Por vía endoscópica (**sin necesidad de cirugías amplias**), se realiza una incisión en la pared del estómago o del intestino delgado para acceder a la cavidad del pseudo quiste. Posteriormente se amplía o dilata la incisión y se colocan varias prótesis biliares plásticas que permanecerán en el sitio hasta lograr la resolución completa del pseudo quiste.

### ¿Cómo es la recuperación de la CPRE?

Después de la CPRE, se transfiere al paciente a una sala de recuperación donde permanece por una o dos horas hasta que los efectos de la anestesia desaparezcan. El paciente puede sentir su abdomen inflamado o distendido, incluso tener náuseas. También puede tener dolor de garganta, que puede durar de 1 a 2 días.

### ¿Cuál es el tratamiento de las enfermedades de la vesícula biliar?

Pacientes con cálculos biliares sin síntomas o molestias y sin complicaciones. La recomendación actual es no operar, excepto en ciertas poblaciones de pacientes donde la incidencia de cáncer de vesícula es muy alta, por lo que, todo paciente con coledocistitis se opera.

En caso de tener síntomas o presentar complicaciones, la recomendación es realizar un tratamiento quirúrgico (*colecistectomía que significa extirpación de la vesícula con los cálculos*).

### TECNICAS:

#### Colecistectomía Laparoscópica:

Fue introducida en 1987 y en los '90 se ha convertido en uno de los procedimientos más comunes hoy en día.

Esta cirugía se realiza con anestesia general, se introduce gas en la cavidad abdominal a través de una aguja, creando **un \*neumoperitoneo**.

Luego se introducen 4 trocares (*tubos*) por donde pasan los instrumentos laparoscópicos y el laparoscopio para realizar el procedimiento.

Esta cirugía se realiza observando un monitor con imagen ampliada y de buena calidad de la vesícula y otros órganos abdominales.



En alrededor de un 10% hay que "convertir" el procedimiento en técnica abierta, generalmente en enfermedades más graves o por complicaciones durante la cirugía. Este es un procedimiento de "**Cirugía Invasiva Mínima**", que se caracteriza por tener una recuperación muy rápida, un postoperatorio muy confortable, con mínimo dolor y con no más de 1 ó 2 días en el hospital.

*\*El neumoperitoneo se define como la presencia anómala de aire dentro de la cavidad peritoneal o abdominal.*

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON COLELITIASIS

Las recomendaciones nutricionales para pacientes de colelitiasis dependen de si se trata de una colelitiasis asintomática o sintomática.

Pasamos a desarrollar las recomendaciones para cada tipo de colelitiasis a continuación:

### A. Recomendaciones nutricionales para pacientes con colelitiasis asintomática

Si no ha producido ningún síntoma, se puede seguir una alimentación normal y variada, sin embargo es aconsejable no tomar gran cantidad (*de una vez*) de alimentos que contengan grasa (*el exceso de grasa puede causar un cólico biliar*).

Estos alimentos son los siguientes:

Esto no significa que estos alimentos estén prohibidos, sino que los debe tomar con moderación

#### Recomendaciones:

- Seguir una dieta saludable y variada, similar a la Pirámide de la Alimentación Saludable
- Evitar las comidas abundantes.

Comer poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartir las comidas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)

**Eliminar definitivamente Embutidos y carnes grasas (cordero, cerdo) leche, mantequilla, margarina, nata, crema, flan, chocolate, pasteles, huevos, aceitunas, frutos secos (nueces, avellanas, almendras, cacahuetes, aceite frito, sebo...Y, Comidas precocinadas**

- Alimentación Saludable
- **Evitar las comidas abundantes. Comer poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartir las comidas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)**
- **Comer despacio y en un ambiente tranquilo. Masticar bien.**
- **Reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales.**
- **Realizar cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evitar los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven muchas grasa y aceite.**

### B. Recomendaciones nutricionales para pacientes con colelitiasis sintomática

Objetivos:

- Disminuir el dolor
- Evitar la estimulación de la vesícula biliar.

Recomendaciones generales:

- Seguir una dieta saludable y variada, similar a la Pirámide de la Alimentación Saludable
- Evitar las comidas abundantes. Comer poca cantidad y varias veces al día; lo ideal es repartir las comidas en 5-6 tomas (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y algo antes de acostarse)
- Comer despacio y en un ambiente tranquilo. Masticar bien.
- Reposar sentado hasta media hora después de las comidas principales.
- Tomar los líquidos y el agua en pequeñas cantidades (evite los zumos y las bebidas gaseosas), fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día.
- Realizar cocinados sencillos (hervidos, en su jugo, plancha, vapor, horno) y evitar los fritos, rebozados, empanados, salsas, guisos y en general todas aquellas cocciones que lleven muchas grasa y aceite.
- Evitar alimentos estimulantes (café, refrescos de cola, alcohol).
- Evitar los alimentos que no se toleren bien de forma repetida

**- Las legumbres pueden producir “gases”.**

Para evitarlo cambiar el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos y pasarlas por el pasapurés para mejorar su digestión.

- En caso de obesidad, procurar perder peso.

Habitualmente los alimentos que se muestran a continuación son bien tolerados y no producen un estímulo biliar considerable.

• Legumbres y patatas: Patatas, arroz, sémola, pasta, pan, cereales del desayuno, galletas “tipo María”, legumbres trituradas y pasadas por el pasapuré

• Verduras y hortalizas: Cocidas y sin piel

• Cárnicos, pescado y huevo:

. Carnes magras (lomo, solomillo de cerdo o ternera), aves sin piel, conejo, pescado blanco, huevos, jamón cocido, etc.

• Frutas: Frutas cocidas en compota, en conserva, muy maduras, sin piel, zumos de frutas no ácidas

• Bebidas: Agua, infusiones, caldos desgrasados, batidos realizados con leche o yogur desnatados

• Aceites y grasas: Aceite de oliva.

## IMPRESINDIBLE

**TOMAR 3 VECE AL DÍA AGUA MINERAL  
TEMPLADA E SIN GAS CON 2ml AÑADIDOS  
DE SOA/COLINA®**



Aunque en la actualidad existe una predilección por las bebidas artificiales, el consumo de agua diario sigue siendo una de las principales recomendaciones de los expertos para poder llevar a una vida sana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda beber al menos dos litros de agua mineral al día para mantener el organismo sano e hidratado.

Sin embargo, es innegable que en la actualidad existe una predilección por las bebidas artificiales, y son varios quienes creen que tomar una bebida refrescante es igual de beneficioso que beber agua pura sin cloro.

**CON SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL TE AYUDARÁ A MANTENER EL EQUILIBRIO DE LOS FLUIDOS EN TU CUERPO.**

Tu organismo necesita mantener un correcto equilibrio entre el sodio y el potasio para poder funcionar correctamente y, sin agua mineral, esto no sería posible.

**CON SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL CONTROLARÁS TU PESO®**

A diferencia de otras bebidas artificiales, el agua es 100% libre de calorías y azúcares.

Además, si tienes problemas para controlar la cantidad de comida que ingieres, el agua puede ayudarte a controlar esos antojos innecesarios.

**CON SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL AUMENTARÁS TUS NIVELES DE ENERGÍA**

Como el agua es utilizada en casi todos los procesos que hace el organismo, cuando estás bajo en agua indefectiblemente estarás bajo en energía. Si te sientes débil, es mucho más recomendable beber un vaso de agua que una taza de café, que puede deshidratarte aún más.

**CON SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL HARAS UNA PREVENCIÓN DE CUADROS DEPRESIVOS**

Los bajos niveles de agua en el cerebro pueden causar depresión. Los estudios demuestran que quienes beben las cantidades recomendadas de agua por día viven vidas más sanas y felices.

**SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL ACTUA SOBRE LAS FANERAS POR LO TANTO TENDRÁS UNA PIEL MÁS SALUDABLE.**

La deshidratación puede provocar que tu piel se vea más opaca y arrugada.

Por el contrario, el agua mineral sin cloro contribuirá a que tu piel luzca más joven, más brillante y más sana.

### **SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL AYUDA TU DIGESTIÓN**

El agua mantendrá limpios tus intestinos y riñones favoreciendo un correcto proceso digestivo.

### **SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL PREVIENE EL ACNÉ**

Está demostrado que beber un vaso de agua mineral caliente con unas gotas de limón y una dosis de SOA/COLINA® por la mañana, ayuda a reducir los brotes en la piel causados por las bacterias.

### **CON SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL PREVIENE ENFERMEDADES COMO LA OSTEOPOROSIS**

El agua mineral eliminará las toxinas de tu organismo impidiendo que se alojen bacterias infecciosas que pueden devenir en numerosas enfermedades.

CON SOA/COLINA® mejorarás la solides de tus huesos.

### **CON SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL EN BUEN FUNCIONAMIENTO.**

Si alguna vez trabajaste estando deshidratado, habrás podido notar que tus músculos no tienen ganas de moverse. Bebe agua para mantener tu cuerpo en movimiento.

CON SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL mejorarás la flexibilidad de dichos músculos.

### **CON SOA/COLINA® MÁS AGUA MINERAL LUCIRÁS MÁS DELGADO.**

Cuando el cuerpo se deshidrata, se compensa mediante la retención de agua, lo que provoca que luzcas hinchado. La mejor manera de reducir esa hinchazón es beber agua regularmente.

Dr. Michel STÉPHAN® Profesor en Dietética y Nutrición

Coledocolitiasis

Neumoperitoneo

Dr. Michel STÉPHAN® [www.michelstephan.com](http://www.michelstephan.com)