
GUÍA BREVE

Le duele la vesícula o ya se la quitaron y la molestia sigue ahí

Dolor o presión debajo de las costillas del lado derecho. Náusea cuando come algo grasoso. O una digestión que empeoró justo después de la cirugía, cuando le habían dicho que ese era el arreglo.

Esta guía no le va a decir qué tiene. Le va a explicar de dónde suele venir el problema, y qué conviene hacer en cada uno de los dos casos.

Sin costo y completa, como se la prometí.

No hay que registrarse ni dejar correo. Léala aquí, con calma.

PUNTO DE PARTIDA

La vesícula guarda la bilis. No la fabrica.

El hígado produce bilis todo el día, sin parar. La vesícula es una bolsa que la guarda, la concentra y la suelta de golpe cuando llega comida con grasa. Ese es todo su trabajo.

Cuando la bilis sale espesa del hígado, se mueve lenta y se estanca. De ahí salen el lodo biliar y la mayoría de las piedras. Por eso **la vesícula suele ser donde el problema se ve, no donde empezó.**

Eso explica algo que confunde a mucha gente: hay personas a las que les quitan la vesícula y siguen igual, o peor. El órgano se fue. Pero la bilis que lo llenaba sigue saliendo del mismo lugar, y con la misma calidad de antes.

DE AQUÍ EN ADELANTE

Dos caminos distintos

Lo que sigue está separado a propósito. El cuerpo de alguien que todavía tiene vesícula y el de alguien a quien se la quitaron no necesitan lo mismo. Busque el suyo y siga esa parte.

CAMINO UNO

Todavía la tengo

Le duele, le repite, la grasa le cae mal. Aquí el objetivo es la calidad de la bilis y que la vesícula alcance a vaciarse bien.

CAMINO DOS

Ya no la tengo

La cirugía resolvió las piedras, pero no cambió la bilis. Aquí el objetivo es adaptarse a que ahora gotea todo el día.

CAMINO UNO

Si todavía tiene vesícula

Estas señales no confirman nada por sí solas. Son motivos para revisar, no para concluir.

Dolor o presión debajo de las costillas del lado derecho

Suele aparecer después de comer grasa y a veces se corre al hombro derecho o a la espalda, entre los omóplatos. Mucha gente lo confunde con un dolor muscular.

Náusea o pesadez con la comida frita, el huevo, el aguacate o los lácteos

Son los alimentos que más bilis piden. Si el sistema va lento, son los primeros que se sienten.

Eructos, gases y llenura que llegan como media hora después de comer

No inmediatamente. Ese retraso es el tiempo que tarda la comida en llegar a donde debe entrar la bilis.

Heces claras, pastosas o que flotan

La bilis es lo que le da color a las heces. Cuando llegan pálidas o grasosas, pudiera ser que la grasa no se está digiriendo bien.

Por dónde suele convenir empezar

No es una dieta ni un plan personalizado. Son cambios de base que en general se toleran bien.

1 Amargo antes de comer

Arúgula, endivia, achicoria, rábano, o agua con un poco de limón unos minutos antes. El sabor amargo en la lengua es la señal que le dice al sistema que prepare la bilis. Es un reflejo, no una creencia.

2 No le quite toda la grasa

Esto sorprende a mucha gente. La grasa es justamente el estímulo que hace que la vesícula se contraiga y se vacíe. Una vesícula que nunca se vacía se estanca más. Bajar la grasa a cero suele empeorar el problema en vez de calmarlo.

3 Baje el azúcar y la harina refinada

La mayoría de las piedras son de colesterol, y su formación tiene más que ver con cómo el cuerpo maneja el azúcar que con la grasa del plato. Es el cambio menos obvio y de los que más pesan.

4 Fibra y agua, todos los días

La fibra ayuda a arrastrar la bilis usada para que salga. Sin suficiente fibra, buena parte se vuelve a absorber y regresa al hígado tal como estaba.

5 Camine después de comer

Diez o quince minutos. El movimiento ayuda a que todo el tránsito digestivo avance, incluida la bilis.

Una advertencia sobre las "limpiezas de vesícula"

Circulan mucho en internet: tomar aceite de oliva con limón o con sal para "botar las piedras". Si usted ya tiene piedras, forzar una contracción fuerte pudiera mover una hacia el conducto y taparlo. Eso no es una limpieza: es una urgencia médica.

Lo que salga después de una de esas limpiezas no son sus piedras. Antes de intentar algo así, hágase el ultrasonido y sepa qué tiene adentro.

Si ya no tiene vesícula

Primero, lo que cambió de verdad. Sin vesícula, la bilis ya no se guarda ni se concentra: **gotea del hígado al intestino todo el día, poquito a poco**. Eso alcanza de sobra para una comida ligera. Para una comida grasosa y grande, muchas veces no alcanza — no hay reserva que soltar.

Por eso hay gente que después de la cirugía siente que ya nada le cae bien. No es que la operación haya salido mal. Es que el sistema quedó funcionando de otra manera y nadie se lo explicó.

Urgencia o diarrea después de comer, sobre todo con grasa

Es la queja más común. La bilis que no se usó llega al colon y ahí irrita.

Heces claras, grasosas o que flotan

Señal de que la grasa está pasando sin digerirse bien.

Gases e inflamación que antes no tenía

Aparecen o empeoran en los meses siguientes a la cirugía.

Por dónde suele convenir empezar

1 Reparta la grasa en el día

Porciones chicas de grasa en varias comidas, en lugar de una comida muy grasosa. Como ya no hay reserva que soltar de golpe, el goteo constante rinde mejor si le llega poco a la vez. Es el cambio que más gente nota, y el más rápido.

2 Fibra soluble todos los días

Avena, linaza molida, chía, manzana cocida. Ayuda a atrapar el exceso de bilis que llega al colon, que es justamente lo que provoca la urgencia después de comer.

3 Amargo antes de comer

Sigue aplicando igual que en el otro camino. Ya no hay vesícula que contraer, pero sí hígado que estimular, y la calidad de la bilis se sigue decidiendo ahí.

4 Pregunte por las vitaminas que viajan en la grasa

La A, la D, la E y la K necesitan grasa bien digerida para absorberse. Si la grasa no se está absorbiendo bien, ellas tampoco. Vale la pena revisarlas con su médico en vez de suponerlo.

5 Coma despacio y mastique más de lo que cree

Suena menor y no lo es. La digestión empieza en la boca, y ahora que el sistema tiene menos margen, cada paso previo cuenta más.

Si le quitaron la vesícula y sigue igual o peor

Dígalo con esas palabras en su próxima cita. Que los síntomas continúen después de la cirugía es algo conocido, tiene nombre y merece revisión — no resignación. Que le hayan quitado el órgano no significa que la historia haya terminado ahí.

Qué pedirle a su médico

Lleve esta lista. No son estudios raros ni caros: casi todos entran en paneles comunes, solo que no siempre se piden juntos. Vistos juntos es cuando cuentan la historia completa.

Ultrasonido de abdomen superior

Si todavía tiene vesícula, es el estudio que ve directamente si hay piedras o lodo biliar.

Panel hepático completo, con GGT y fosfatasa alcalina

Estas dos suelen moverse cuando el flujo de bilis está obstruido, y no siempre vienen en el panel básico.

Bilirrubina total y directa

Ayuda a distinguir si la bilis está saliendo con dificultad.

Perfil de lípidos completo

La formación de piedras de colesterol tiene que ver con esto más de lo que parece.

Hemoglobina A1c e insulina en ayunas

La insulina en ayunas casi nunca se pide y suele ser de las primeras en moverse.

Vitamina D

Y si ya no tiene vesícula, pregunte también por la A, la E y la K.

Guarde sus estudios anteriores.

Comparar dos análisis separados por un año dice mucho más que leer uno solo.

IMPORTANTE

Cuándo no esperar

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA DE INMEDIATO SI APARECE

Dolor fuerte en el lado derecho que no cede después de varias horas · fiebre con escalofríos · color amarillo en la piel o en los ojos · vómito que no para · orina muy oscura junto con heces muy claras.

Una piedra que se mueve y tapa el conducto es una urgencia real. No es algo que se resuelva con dieta, ni esperando a ver cómo amanece.

Nada de esta guía sustituye esa evaluación.

SI QUIERE IR MÁS A FONDO

¿Quiere que revisemos su caso?

Tengo disponibles unos espacios cada semana para una **llamada exploratoria sin costo**. En esa llamada vemos su historia, sus síntomas y sus análisis si ya los tiene, y le digo con claridad si esto es algo en lo que puedo ayudarle.

Escribirme por WhatsApp

O escríbame directo al **+1 (424) 485-5395** — con la palabra **VESÍCULA**, para que sepa de dónde viene.

Solo Estados Unidos. Estas llamadas están disponibles únicamente para personas que viven en los Estados Unidos. Si escribe desde otro país, con gusto le respondo — pero no puedo ofrecerle la llamada.

Marvin Lira

COACH DE SALUD INTEGRAL · CFNC · RHP (IRH)

Contenido educativo. No reemplaza diagnóstico ni tratamiento médico. Consulte con su profesional de salud antes de hacer cambios, especialmente si toma medicamentos o tiene alguna condición diagnosticada.