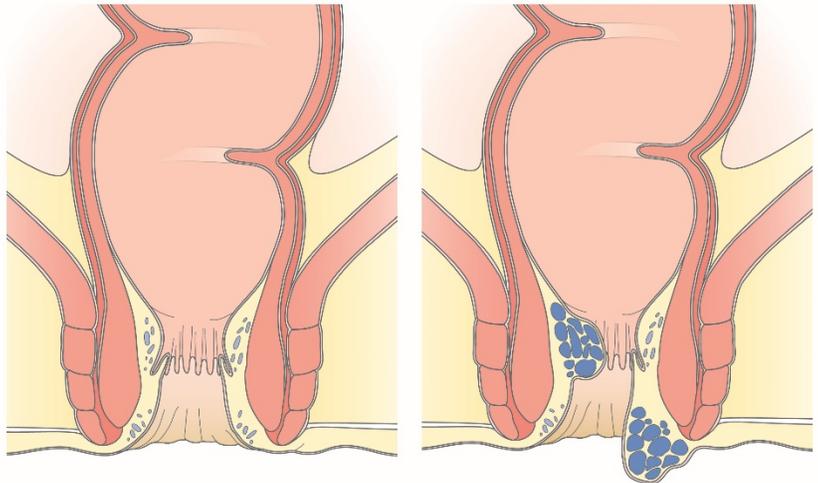


HEMORROIDES

¿Qué son las hemorroides?

- ▶ Las hemorroides son venas inflamadas alrededor del ano.
- ▶ Cada uno de nosotros tiene venas alrededor del ano que tienden a expandirse bajo presión. Cuando estas venas se inflaman y abultan, se conocen como hemorroides (también llamadas almorranas).

- Un conjunto de venas se encuentra adentro del recto (venas internas) y otro conjunto están en la piel alrededor del ano (venas externas).



Las hemorroides son venas inflamadas alrededor del ano. Pueden ser internas o externas.

- ▶ Se considera que el tejido hemorroidal sirve para sostener las heces durante el descanso y también sirven como amortiguador para los músculos durante los movimientos intestinales.
- ▶ Cuando se hace fuerza durante el movimiento intestinal, al estar sentado demasiado tiempo en la taza del baño u otras causas, por ejemplo, el embarazo, la obesidad o enfermedades en el hígado pueden causar dicha inflamación.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

¿Qué tan común es padecer de hemorroides?

- ▶ Padecer de hemorroides es muy común entre hombres y mujeres.
- ▶ Alrededor de los 50 años casi la mitad de las personas tienen hemorroides observables.
- ▶ Muchas personas tienen sangrado ocasional a causa de las hemorroides.
- ▶ Para las mujeres, estos problemas pueden comenzar durante el embarazo.
 - La presión que ejerce el feto en el abdomen, así como los cambios hormonales, hacen que las venas hemorroidales se inflamen.
 - Estas venas también se ven sometidas a intensa presión durante el parto. Para la mayoría de mujeres esas hemorroides no duran demasiado tiempo.



HEMORROIDES

Síntomas

Hemorroides internas

- A menudo causan sangrado rectal indoloro.
- Se puede observar sangre de color rojo intenso en las heces, en el papel higiénico o en la taza del baño.
- El sangrado ocurre cuando las venas inflamadas se rompen o rasgan con la frotación o al hacer fuerzas.
- Los medicamentos que adelgazan la sangre pueden agravar el sangrado.
- Una hemorroide interna puede salirse del ano inflamarse y ser muy dolorosa.

Hemorroides externas

- Causan dolor e incomodidad alrededor del año.
- Causan inflamación dolorosa o forman un bulto duro alrededor del ano.
 - Esto sucede cuando se forma un coágulo de sangre.

En general

- La inflamación alrededor del ano puede causar sangrado y/o prurito (o comezón) que puede dar inicio a un ciclo intenso de síntomas.
- La eliminación de moco o residuos de heces pueden causar prurito o comezón.
 - Esto puede ser causado por exceso de frotación o de limpieza alrededor del ano o por falta de buenos hábitos higiénicos al quedar residuos de heces alrededor del ano.



Sabía usted que:

- Cuando muchas personas piensan en las hemorroides, a menudo hablan de las hemorroides externas, pero también hay hemorroides internas, o fisuras anales (movimientos intestinales dolorosos debido a pequeños cortes en el ano) y otras condiciones anales menos comunes, que pueden causar sangrado, dolor y prurito o comezón alrededor del ano.
- Hable con el médico si no mejora después de aplicarse productos de venta libre (sin receta médica).



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

HEMORROIDES

Tratamiento y prevención

Aún cuando las hemorroides son incómodas, a menudo no son indicadores de una enfermedad grave o peligrosa. Hay diversos métodos de tratamiento para las hemorroides que puede llevar a cabo por sí mismo con productos de venta libre (sin receta médica).

Si no es posible eliminar las hemorroides o si observa que hay sangre en las heces consulte al médico de inmediato. El médico puede:

- Hacerle un examen físico de revisión del ano y palpar el interior del recto con el dedo enguantado.
- Es posible que le coloque un instrumento pequeño adentro del recto que le permita observar las hemorroides. Esto se llama anoscopía.
- También puede observar el canal anal y el colon con un endoscopio flexible (colonoscopia o sigmoidoscopia).
 - Esto es necesario cuando es imposible palpar las hemorroides internas con el dedo.

Tratamiento

Consumir más fibra

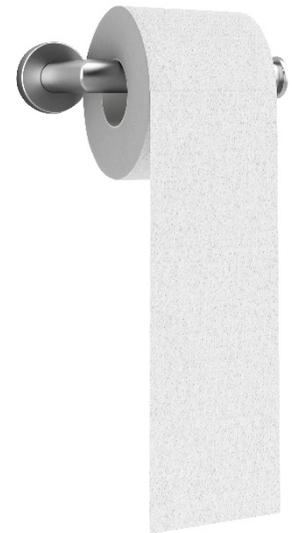
- Es posible que deba aumentar el contenido de fibra en su dieta.
- Consumir más frutas frescas, vegetales verdes, y granos integrales (especialmente consumir salvado).
- Beber entre seis y ocho vasos del líquido diariamente (exceptuando bebidas alcohólicas).



- Posiblemente el médico le puede sugerir utilizar un suplemento que le proporcione más fibra para ablandar las heces.
 - Las heces blandas hacen más frecuentes los movimientos intestinales y reducen la presión en las venas.

Buenas prácticas higiénicas

- Una limpieza adecuada después de los movimientos intestinales puede ayudar a tratar y prevenir las hemorroides.
- Lave el área anal suavemente después de cada movimiento intestinal utilizando papel higiénico suave húmedo.
- Evite el frotarse excesivamente para limpiarse.
- Si es necesario puede darse un baño o una ducha el lugar de limpiarse.
- Después de bañarse séquese el área anal con un paño o toalla suave.
- Para protegerse de la irritación, limpie suavemente el área anal y aplíquese una pasta (o crema) de óxido de cinc en el área.
- En la farmacia también puede encontrar supositorios o cremas medicadas, pero la mayoría son para tratar las hemorroides externas.
- También puede utilizar compresas frías, un baño de tina, baños de asiento en agua tibia y reposar en la cama también le puede ayudar a calmar el dolor o la inflamación.
- Cualquiera de estos tratamientos caseros le pueden ayudar a aliviar los síntomas y es posible que no necesite más tratamientos. Si los síntomas persisten, consulte al médico.



Tratamientos por medio de procedimientos médicos

En algunos casos, es necesario extirpar las hemorroides internas que se han salido del ano (prolapsadas) o que tienen un sangrado excesivo. El gastroenterólogo puede extirparlas durante una visita a la clínica médica o en un hospital. Hay diversos métodos que se pueden utilizar para reducir la cantidad de hemorroides. Consulte con el médico acerca de la recuperación y cuál es la mejor opción para usted.



- **Endoscopia:** Durante la endoscopia el gastroenterólogo utiliza un tubo flexible, largo, delgado (como del grosor de su dedo meñique) que tiene una cámara diminuta en el extremo para observar su organismo por dentro y para introducir instrumentos médicos. Los métodos endoscópicos utilizan luz infrarroja, congelación, electricidad o rayos láser para eliminar el tejido hemorroidal.
- **Ligadura con bandas elásticas:** Se coloca una banda elástica alrededor de la base de las hemorroides, lo cual corta el flujo de sangre y la hemorroide se desvanece en unos cuantos días. Esta técnica se utiliza solamente para hemorroides internas
- **Escleroterapia:** Con este método, se inserta una sustancia química alrededor de la vena para reducir el tamaño de la hemorroide.
- **Tratamiento quirúrgico:** A veces se sugiere eliminar las hemorroides por método quirúrgico (hemorroidectomía) pero la recuperación es dolorosa.

Prevención

- Evacúe las heces fecales tan pronto como sienta la necesidad.
- Trate de no hacer fuerzas excesivas para expulsar las heces.
- Lleve un ritmo de vida activo. Muévase, camine y ejercite su cuerpo para ayudar a la circulación de las heces fecales.
- Mantenga una alimentación con suficiente fibra y beba suficientes líquidos para evacuar el intestino con regularidad. Agregar fibra a la dieta ayuda a que las heces sean más blandas y más fáciles de evacuar.

Hemorroides – lo que debe saber

- ▶ Las hemorroides son venas inflamadas que se encuentran tanto en el interior como en el exterior del ano y del recto.
- ▶ Las hemorroides pueden ser causadas por la fuerza que se hace al evacuar los intestinos, por la falta de limpieza después de un movimiento intestinal o sentarse demasiado tiempo en la taza del baño, entre otras cosas.
- ▶ Las hemorroides causan picazón, se inflaman o pueden sangrar.
- ▶ Las hemorroides son un padecimiento muy común y a menudo se pueden tratar con medicamentos de venta libre (sin receta).
- ▶ Agregar más fibra a la dieta y asegurarse de una higiene eficaz después de los movimientos intestinales puede ayudar a prevenir las hemorroides.

