

Hemorroides

Las hemorroides son un problema común. De hecho, aproximadamente la mitad de las personas mayores de 50 años las presentan en algún momento. Afortunadamente, existen tratamientos efectivos y si usted tiene cuidado de comer bien y ejercitarse, a menudo puede prevenir su aparición.

¿Qué son las hemorroides?

Las **hemorroides** son venas inflamadas del recto y ano. El **recto** es la última parte del aparato digestivo, en donde la materia fecal (heces, excremento) se almacena hasta que es evacuada. El **ano** es un anillo muscular (esfínter) que se abre cuando se defeca.

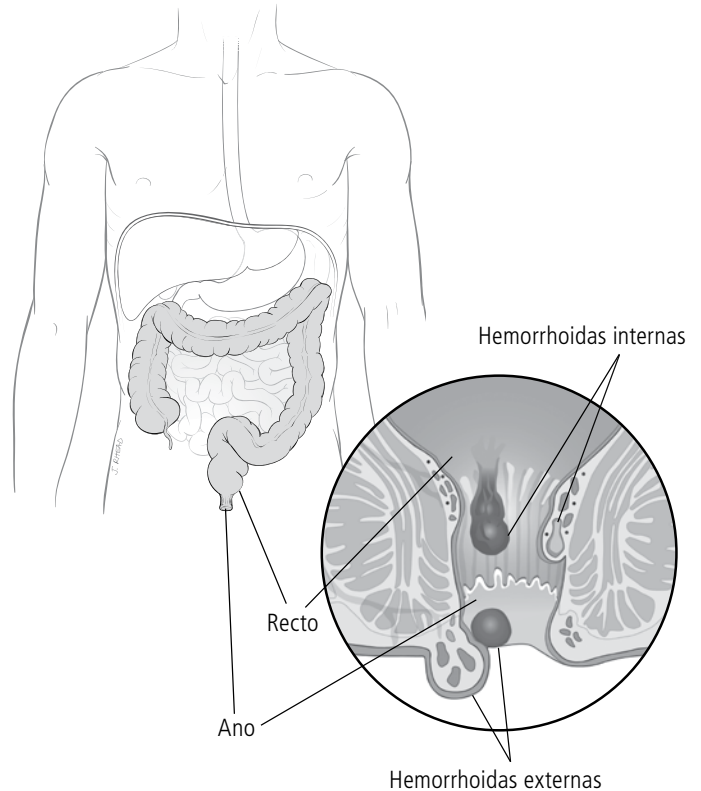
El ano y recto están rodeados por dos trayectos sanguíneos, uno justo en el interior, en la base del recto, y el otro justo afuera del ano.

Cuando las venas que se inflaman son las que se encuentran en el interior del recto, se llaman **hemorroides internas**. En ocasiones, las hemorroides internas pueden extenderse al exterior del ano. Cuando las venas que se inflaman son las que se encuentran en el exterior del ano, se llaman **hemorroides externas**. Las hemorroides externas son dolorosas con mayor frecuencia, en comparación con las internas.

¿Cuáles son los síntomas?

En caso de tener hemorroides, usted puede presentar los siguientes síntomas:

- Sensación de presión, comezón o dolor en y alrededor del ano.
- Sangre en su ropa interior, en el papel higiénico, o en el agua del sanitario.
- Sangre en heces (excremento).
- Un pequeño bulto en forma de uva en el ano.
- Un pequeño bulto duro y doloroso en el ano (generalmente provocado por un coágulo).



¿Cuándo debo llamar al médico?

Primero, intente los métodos de autocuidado indicados en el reverso de esta página. Si sus síntomas no mejoran, es necesario que lo revisen. Su médico podría indicarle un tratamiento y además confirmar que no se trate de algún otro problema.

Llame a su médico si:

- Sigue sangrando o tiene dolor.
- Su materia fecal se vuelve negra y como alquitrán o de color marrón (lo que puede ser signo de sangrado en cualquier parte del tracto digestivo).

Llame inmediatamente a su médico si usted presenta:

- Un bulto duro (coágulo sanguíneo).
- Sangrado profuso (en exceso).
- Vértigo.
- Mareo o sensación de desvanecimiento (estar a punto de desmayarse).

¿Qué las provoca?

Las hemorroides son provocadas por un aumento excesivo de la presión en las venas del recto y ano. Este aumento de presión puede ser ocasionado por las siguientes situaciones:

- Constipación frecuente y necesidad de pujar para defecar
- Diarrea
- Permanecer mucho tiempo de pie o sentado, específicamente al estar sentado en el WC
- Embarazo y parto
- Obesidad
- Cirrosis hepática

¿Cómo puedo las prevenir?

La mayoría de las personas pueden prevenir las hemorroides tomando las siguientes medidas:

- **Coma más frutas, vegetales y cereales integrales.** Estos alimentos suavizan la materia fecal y ayudan a evacuarla con menor esfuerzo.
- **Utilice un suplemento suave de fibra.** Esto puede ayudarle a mantener las deposiciones suaves y regulares. Si decide utilizarlo, asegúrese de tomar mucha agua, pues de lo contrario la constipación podría empeorar.
- **Tome mucha agua.** El agua suaviza y facilita la evacuación de la materia fecal.
- **Ejercítense diariamente.** El ejercicio le ayuda a controlar su peso, disminuye la constipación e incrementa el tono muscular.
- **No permanezca sentado o parado por periodos prolongados.** Pero si debe hacerlo, tome un descanso más o menos cada hora.
- **Baje de peso.** El sobrepeso agrega presión a las venas del recto.
- **No puje al defecar.** El pujar aumenta la presión en las venas del recto.
- **Diríjase al baño en cuanto sienta necesidad de defecar.** Si espera y la necesidad desaparece, las deposiciones pueden volverse secas y difíciles de evacuar.

¿Qué hace mi médico para encontrar las hemorroides?

El médico puede utilizar los siguientes procedimientos:

- **Examen físico.** El médico puede observar el área y buscarlas utilizando un dedo enguantado.
- **Rectoscopia.** Su médico puede examinar el recto por medio de un endoscopio iluminado.
- **Colonoscopia.** Su médico puede necesitar inspeccionar el interior del colon para asegurarse de que el sangrado no tiene otra causa. Su doctor puede introducir un tubo largo y flexible con una pequeña cámara en la punta a través del recto.

¿Cómo puede mi médico dar tratamiento a mis hemorroides?

Si sus hemorroides son grandes y continúan sangrando, su médico puede eliminarlas por medio de un procedimiento médico:

- **Ligación con una banda elástica.** El médico coloca una pequeña banda elástica alrededor de la hemorroide. Esto corta la circulación, de modo que la hemorroide se seca y se cae.
- **Inyección (escleroterapia).** El médico inyecta una sustancia química que encoje los vasos sanguíneos.
- **Luz infrarroja.** Una descarga corta de luz infrarroja puede cortar la circulación a hemorroides internas pequeñas.
- **Cirugía.** Generalmente, las hemorroides externas grandes pueden extirparse por medio de una cirugía.

¿Puedo dar tratamiento a mis hemorroides por mi cuenta?

Sí. Hemorroides generalmente no desaparecen completamente a menos que usted se someta a un procedimiento médico. Pero los siguientes métodos pueden disminuir el dolor y la picazón:

- **Utilice una crema para las hemorroides.** Utilice una crema o supositorio de venta libre (sin necesidad de receta) que contenga hidrocortisona, o compresas con hamamélido.
- **Siéntese en una bañera** con agua tibia poco profunda varias veces al día.
- **Tome acetaminofeno** (paracetamol) para el dolor.
- **No se rasque** y límpiense con suavidad.
- **Alivie la constipación.**

Hemorrhoids