

Hemorroides

¿Qué son las hemorroides?

Las **hemorroides** son venas inflamadas en el recto y el ano. El **recto** es la última parte del sistema digestivo y en donde se almacenan las heces (popó) hasta que son expulsadas. El **ano** es un anillo de músculos (esfínter) que se abre al pasar las heces.

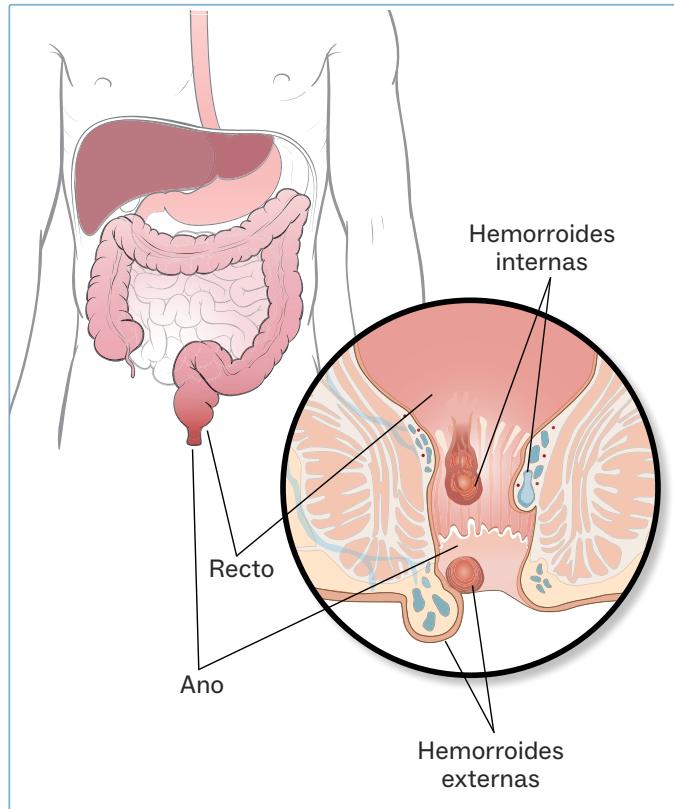
El ano y el recto están rodeados por dos conjuntos de vasos sanguíneos, uno justo dentro de la base del recto y otro justo afuera del ano.

Las venas inflamadas dentro del recto se llaman **hemorroides internas**. Algunas veces las hemorroides internas se pueden extender por fuera del ano. Las venas inflamadas fuera del ano se conocen como **hemorroides externas**. Las hemorroides externas son a menudo más dolorosas que las hemorroides internas.

¿Qué causa las hemorroides?

Las hemorroides se dan a causa de mucha presión en las venas del recto y el ano. La presión hace que las venas se inflamen y se irriten. Las condiciones que crean esta presión adicional incluyen:

- Estreñimiento frecuente y presión durante una deposición
- Diarrea
- Estar de pie o sentado durante mucho tiempo, especialmente, sentado en el inodoro
- Embarazo y parto
- Obesidad
- Cirrosis hepática



¿Cuáles son los síntomas?

Usted podría presentar estos síntomas si padece de hemorroides:

- Presión, picazón o dolor en y alrededor del ano
- Sangre en su ropa interior, en el papel higiénico o en el agua del inodoro
- Sangre en sus heces
- Un bulto parecido a una uva en el ano
- Un bulto duro y doloroso en el ano (usualmente causado por un coágulo de sangre)

¿Cómo se tratan las hemorroides?

Si sus hemorroides son pequeñas, estos tratamientos comunes le pueden ayudar a disminuir el dolor y la picazón:

- **Tome acetaminofén** para aliviar el dolor.
- **Use una crema para las hemorroides.** Use una crema o supositorio de venta sin receta médica que contenga hidrocortisona o almohadillas que contengan hamamelis.
- **Tome baños de asiento.** Siéntese en una bañera con agua tibia poco profunda varias veces al día.
- **No las rasque** y límpiese con cuidado.
- **Alivie su estreñimiento** con laxantes o ablandadores de heces.

Si sus hemorroides son grandes y continúan sangrando, su médico las puede extirpar por medio de alguno de los siguientes procedimientos médicos:

- **Ligadura con banda elástica.** Se coloca una pequeña banda elástica alrededor de las hemorroides para cortar el suministro de sangre. La hemorroide se seca y se cae.
- **Inyección (escleroterapia).** Se inyecta un químico para encoger el vaso sanguíneo.
- **Luz infrarroja.** Se utiliza un pinchazo corto con luz infrarroja para cortar el suministro de sangre a las hemorroides internas.
- **Cirugía.** Usualmente, esto se hace en las hemorroides externas grandes.

¿Cómo las puedo evitar?

- **Coma más frutas, vegetales y granos enteros.** Estos alimentos ablandan las heces y le permiten pasarlas con menos presión.
- **Tome un suplemento de fibra suave.** Un suplemento le puede ayudar a que sus heces sean blandas y regulares. Si toma un suplemento, asegúrese de tomar mucha agua o puede hacer que el estreñimiento empeore.
- **Tome mucha agua.** El agua suaviza y facilita el paso de las heces.
- **No permanezca de pie o sentado durante largos períodos de tiempo.** Y si debe hacerlo, haga una pausa cada hora aproximadamente.
- **Haga ejercicio todos los días.** El ejercicio le ayuda a controlar el peso, disminuye el estreñimiento y aumenta el tono muscular.
- **Pierda un poco de peso.** El peso de más pone más presión en las venas del recto.
- **No puje durante las deposiciones.** Pujar pone más presión en las venas del recto.
- **Vaya al baño tan pronto como sienta la necesidad.** Si espera, la necesidad se disipa y sus heces se pueden secar y volverse difíciles de pasar.

¿Cuándo debería llamar a mi médico?

Primero, intente con los métodos de cuidado personal de esta página. Si sus síntomas no mejoran, debe ir a que le examinen. Su médico le podría proporcionar tratamiento. Su médico también se puede asegurar que estas no se deben a algún otro motivo.

Haga una cita con su médico si usted tiene:

- Dolor o sangrado continuo
- Heces negras, manchadas o de color granate (signo de posible sangrado en otra parte de su tracto digestivo)

Llame a su médico de inmediato si usted presenta:

- Un bulto duro (coágulo de sangre)
- Sangrado excesivo
- Mareos, vértigo o sensación de desmayo