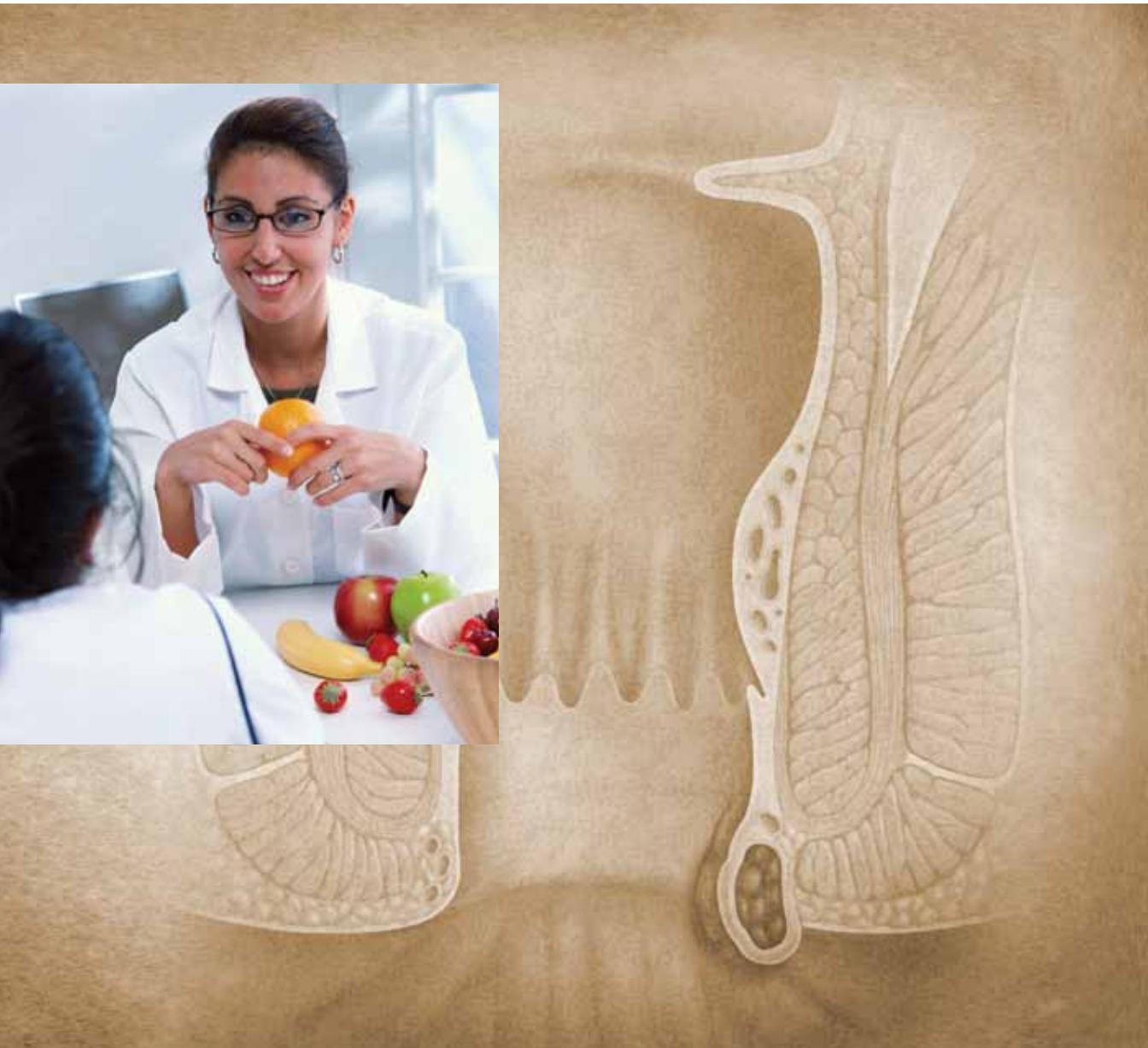


Tratamiento de las hemorroides

Usando métodos no quirúrgicos



Un problema común

Si tiene hemorroides, no está solo. Son un problema muy común. De hecho, los tejidos hemorroidales son una parte natural del cuerpo. La mayor parte del tiempo no los nota porque ayudan durante la evacuación de los intestinos. Sin embargo, si estos tejidos se vuelven enrojecidos o inflamados, pueden provocar síntomas incómodos. La buena noticia es que las hemorroides tienen tratamiento, así que podrá sentirse mejor.

El estreñimiento producido por una dieta con bajo contenido de fibra puede provocar hemorroides.

Cuando se inflaman las hemorroides

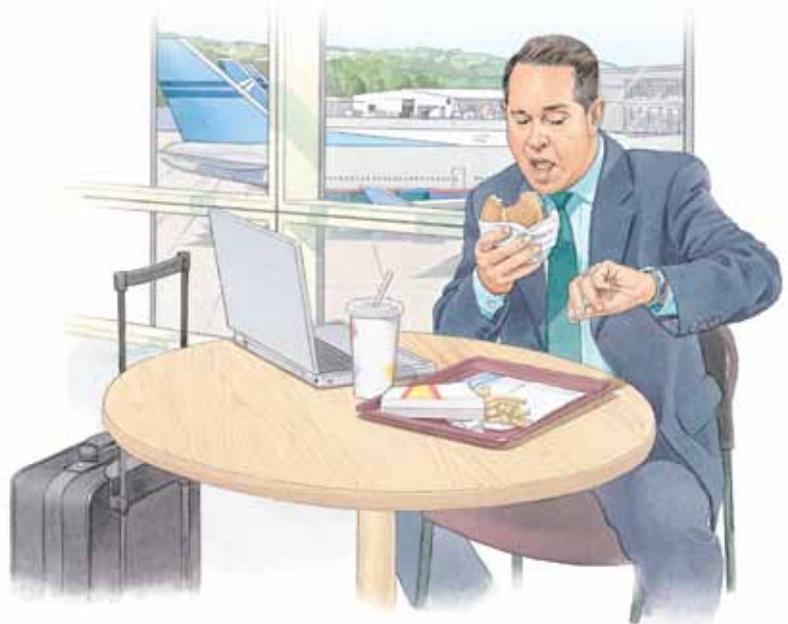
Los tejidos hemorroidales son una red de vasos sanguíneos ubicados en el interior y alrededor del **canal anal** (las últimas pulgadas del recto). Cuando estas venas se inflaman, puede tener síntomas como:

- Dolor o sensación de ardor
- Sangrado durante la evacuación de los intestinos
- Saliente del tejido del ano
- Picazón alrededor del ano

¿Cuáles son las causas de las hemorroides?

No existe una causa única para las hemorroides. Con frecuencia, sin embargo, se deben a demasiada presión sobre el canal anal. Esto puede deberse a alguna de las siguientes causas:

- Estreñimiento crónico (permanente)
- Hacer fuerza durante la evacuación de los intestinos
- Diarrea
- El embarazo y la acidez estomacal
- Estar sentado demasiado tiempo en el inodoro
- Hacer ejercicio extenuante o levantar objetos pesados
- Envejecimiento



¿Qué puede hacer?

Las hemorroides no pondrán en riesgo su vida. Aún así, los síntomas que producen pueden ser difíciles de ignorar. Afortunadamente, existen numerosos tratamientos para brindarle alivio inmediato. La mayoría de estos tratamientos no implican una cirugía. Puede también aprender maneras simples para evitar que reaparezcan las hemorroides.

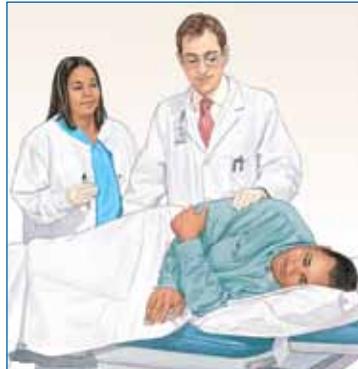
Evaluación

El primer paso para sentirse mejor es consultar con su proveedor de atención médica para que lo evalúe. Le hará preguntas sobre sus síntomas y su salud. También le hará exámenes. Tal vez le realice algunos exámenes para asegurarse de que sus síntomas no sean producto de otros problemas.



Tratamiento

Su tratamiento dependerá de la gravedad de los síntomas. Para muchas personas, un cambio en la dieta y en los hábitos de evacuación intestinal es suficiente para aliviar el problema. En otros casos, podría ser necesario quitar las hemorroides. Su proveedor de atención médica puede explicarle estas opciones.



Prevención

El tratamiento y la prevención van de la mano. Eso es porque las medidas como seguir una dieta con mayor contenido de fibra hacen más que aliviar el estreñimiento. También ayudan a evitar que las hemorroides vuelvan a aparecer. Tener buenos hábitos de evacuación intestinal y hacer más ejercicio también lo ayudará.



Tabla de contenido

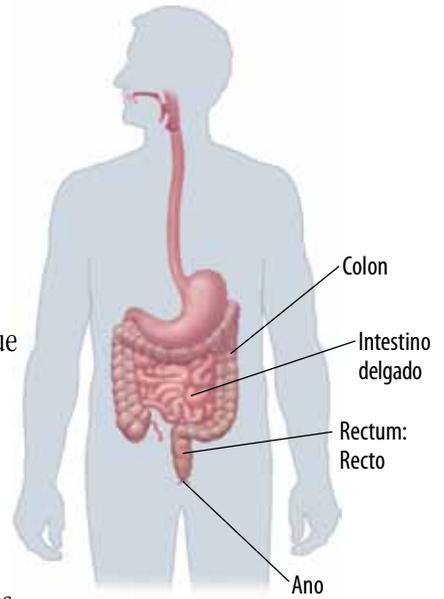
Entender qué son las hemorroides	4
Su evaluación	6
Cuidado personal	8
Quitar las hemorroides	10
Después del tratamiento	12
Prevenir problemas futuros	13

Comprender las hemorroides

Los tejidos hemorroidales son “almohadones” de vasos sanguíneos que se inflaman ligeramente durante la evacuación. Demasiada presión sobre el canal anal puede hacer que estos tejidos permanezcan agrandados y provoquen síntomas. Esto puede suceder con las hemorroides tanto del lado interno como del lado externo del canal anal. Para diagnosticar las hemorroides, su médico descartará otros problemas que puedan provocar síntomas similares.

Tejido hemorroidal normal

El tejido hemorroidal juega un papel importante, ya que ayuda a su cuerpo a eliminar los desechos. El alimento pasa desde el estómago hacia los intestinos. Los desechos (**heces**) luego pasan a través del colon hacia el recto. Se los almacena en el recto hasta que estén listos para pasar a través del ano. Durante la evacuación de los intestinos, las hemorroides se llenan de sangre y se vuelven ligeramente más grandes. Esta inflamación ayuda a proteger y amortiguar el canal anal mientras las heces salen del cuerpo. Una vez que las heces han pasado, los tejidos dejan de inflamarse y vuelven a la normalidad.



Partes del canal anal

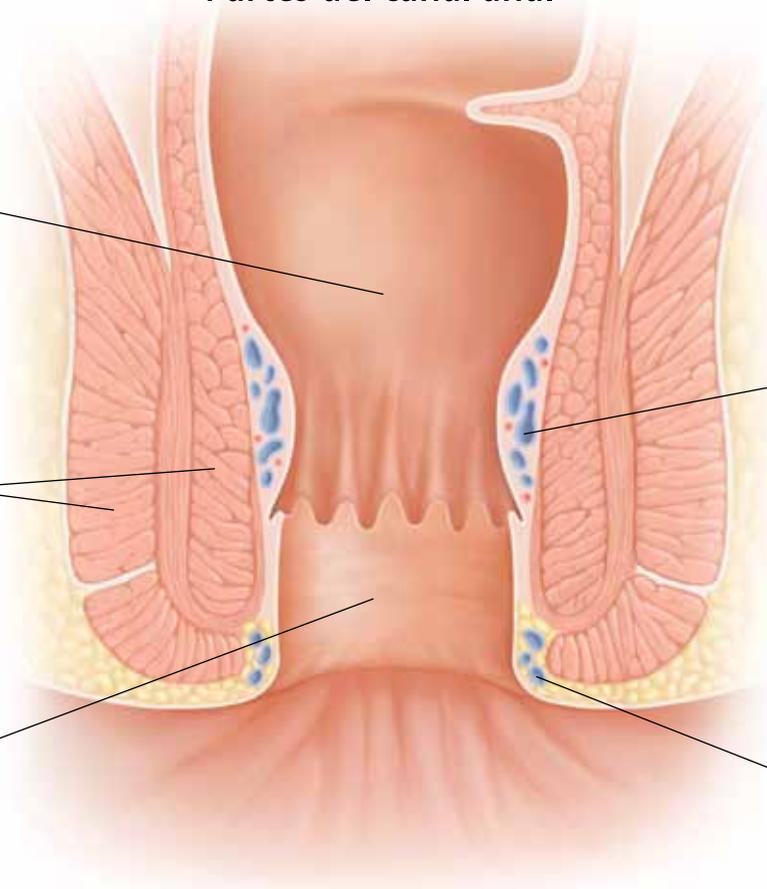
El recto son las últimas pulgadas del colon. Es allí donde se almacenan las heces antes de la evacuación.

Los esfínteres anales son músculos con forma de anillo que se expanden y contraen para controlar la apertura anal.

El ano es el pasaje entre el recto y el exterior del cuerpo.

El tejido hemorroidal interno se encuentra en la parte superior del canal anal.

El tejido hemorroidal externo se encuentra bajo la piel del ano



Hemorroides problemáticas

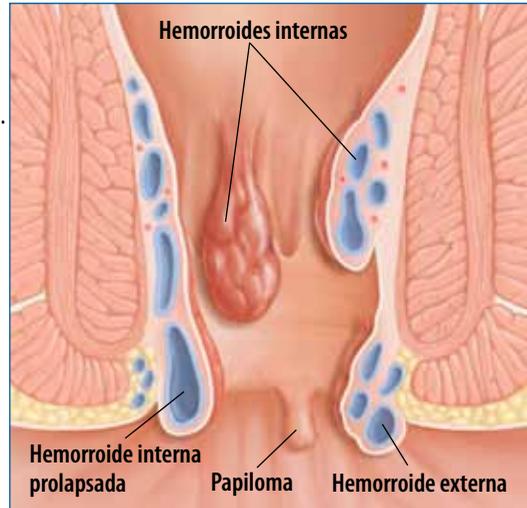
La presión debido al esfuerzo o a otros factores puede provocar que los tejidos hemorroidales permanezcan inflamados. Cuando esto ocurre en los tejidos hemorroidales del canal anal se denominan **hemorroides internas**. Los tejidos inflamados alrededor de la apertura anal se denominan **hemorroides externas**. Según la ubicación, pueden variar los síntomas.

Hemorroides internas

Las hemorroides internas a menudo se producen en grupos alrededor de la pared del canal anal. En general son indoloras. Sin embargo, podrían **producir un prolapso** (sobresale tejido a través del ano) debido al esfuerzo o presión por las heces duras. Cuando termine la evacuación, entonces se podrían **reducir** (volver al interior del cuerpo). Las hemorroides internas a menudo sangran. También pueden despedir moco.

Hemorroides externas

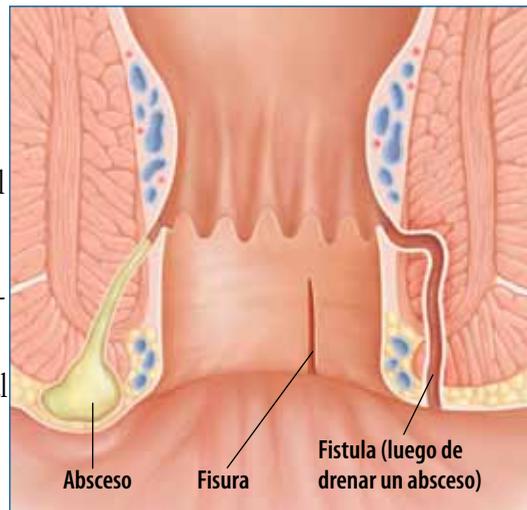
Las hemorroides externas están ubicadas en la apertura anal, justo debajo de la piel. Estos tejidos rara vez causan problemas, a menos que **hagan un trombo** (formen un coágulo sanguíneo). Cuando esto ocurre, podría aparecer un nódulo duro y azulado. Una hemorroide trombosada puede provocar dolor repentino e intenso. Con el tiempo, el coágulo puede desaparecer por sí solo. En ocasiones, esto deja un "papiloma" de tejido expandido por el coágulo.



Otros problemas anales

A continuación se enumeran algunos problemas que pueden provocar síntomas similares a las hemorroides. Su médico le puede explicar las opciones de tratamiento.

- **Una fisura** es un pequeño desgarro o grieta en el revestimiento del ano. Puede ser producto de evacuaciones duras, diarrea o inflamación en la zona rectal. Las fisuras pueden sangrar y hacer que evacuar los intestinos sea doloroso.
- **Un absceso** es una glándula infectada en el canal anal. La zona infectada se inflama y a menudo provoca dolor.
- **Una fistula** es una vía que se forma cuando se drena un absceso anal. La vía podría permanecer hasta que desaparezca el absceso. Las fistulas en general no son dolorosas. Aún así, pueden provocar supuración donde la vía se une a la piel.

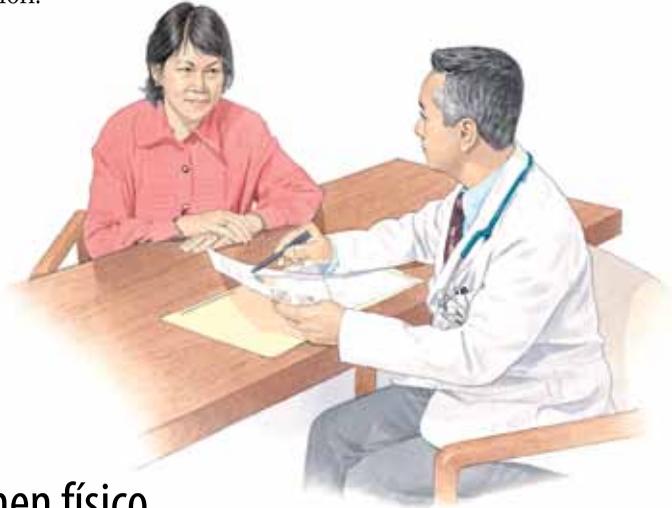


Su evaluación

Para saber más sobre sus síntomas, le harán una evaluación. Esto incluye una historia clínica y un examen. Tal vez también le realicen pruebas para ayudar a descartar otros problemas de salud. Tras la evaluación, su médico comentará los resultados con usted. Juntos, pueden decidir el plan de tratamiento más adecuado para su caso.

Historia clínica

La historia clínica ayuda a su médico a saber más sobre sus síntomas y salud en general. Esto a menudo incluye preguntas sobre sus hábitos intestinales y su dieta. Tal vez también le pregunte con qué frecuencia hace ejercicio y si toma algún medicamento. Asegúrese de mencionar si algún miembro de su familia tuvo cáncer o pólipos en el colon.



Examen físico

Durante un examen físico, se le pedirá que se acueste en la camilla. Lo examinarán para buscar signos de hemorroides inflamadas y otros problemas. El examen toma solamente unos minutos. Generalmente no es doloroso.

- **Se usa un examen** visual para ver la piel externa del ano.
- **Se usa un examen rectal digital** para revisar si existen hemorroides u otros problemas en el canal anal. Se realiza utilizando un dedo enguantado lubricado.
- **Un examen anoscópico** se realiza utilizando un tubo especial llamado anoscopio. El endoscopio le permite al médico ver el canal anal.

El embarazo y las hemorroides

Muchas mujeres desarrollan hemorroides durante el embarazo y el parto. Probablemente sean provocadas por la presión sobre la pelvis y los cambios hormonales. En la mayoría de los casos, las hemorroides desaparecerán por sí solas con el tiempo. Mientras tanto, hable con su médico sobre las maneras de aliviar sus síntomas.

Grados de las hemorroides

Según el examen físico, su médico podría asignarle un grado a las hemorroides internas. Los grados se basan en la gravedad de sus síntomas.

- **Las hemorroides de grado I** no sobresalen del ano. Tal vez sangren, pero fuera de eso provocan pocos síntomas.
- **Las hemorroides de grado II** sobresalen del ano durante las evacuaciones intestinales. Se reducen y vuelven al canal anal cuando termina el esfuerzo.
- **Las hemorroides de grado III** sobresalen por sí mismas o cuando hay esfuerzo. No se reducen por sí solas, pero se las puede presionar para que vuelvan a su lugar.
- **Las hemorroides de grado IV** sobresalen y no es posible reducirlas. También pueden ser dolorosas y requerir tratamiento inmediato.

Pruebas de diagnóstico

Las pruebas de diagnóstico permiten garantizar que sus síntomas no son producto de otros problemas, como los pólipos o el cáncer colorrectal. Estas pruebas incluyen un análisis de sangre oculta en las heces, que busca sangre oculta en las deposiciones. Tal vez también necesite que le realicen pruebas para examinar más cuidadosamente su colon. Algunas pruebas se realizan en el consultorio del médico. Otras se realizan en un centro hospitalario o de radiología (radiografía). Después de cualquiera de estas pruebas, podrá irse a casa el mismo día.



Sigmoidoscopia

Su médico usa un tubo delgado e iluminado llamado sigmoidoscopio para ver el recto y el colon inferior. Esta prueba se realiza en el consultorio de su médico. Toma solamente unos minutos.



Se usa un sigmoidoscopio para ver el colon inferior.

Colonoscopia

Su médico usa un tubo largo, delgado e iluminado llamado colonoscopio para ver la totalidad del colon. Este procedimiento suele realizarse en hospitales. Los medicamentos pueden ayudarlo a relajarse durante la prueba.



Se usa un colonoscopio para ver la totalidad del colon.

Enema de bario

Un radiólogo inyecta una solución líquida de bario en el colon. El bario actúa como una tintura que hace más fácil ver el colon en una radiografía. Esta prueba se realiza en un hospital o centro radiológico.



Se usa el bario para hacer que el colon luzca blanco en la radiografía.

Su plan de tratamiento

Luego del examen y las pruebas, su médico le comentará las opciones de tratamiento. En muchos casos, hacer algunos cambios simples en su dieta y hábitos de evacuación es suficiente para aliviar las hemorroides. Sin embargo, si los síntomas son de gravedad, su médico podría recomendar la extracción de la hemorroide. Tenga en cuenta, que hay muchas cosas que puede hacer por su cuenta para aliviar los síntomas. Continúe leyendo para saber más sobre cómo puede ayudarlo el cuidado personal.

Cuidado personal

En lo que respecta al tratamiento de las hemorroides, en general se utilizan primero los tratamientos no quirúrgicos. Siga las indicaciones de su médico sobre el cuidado de las hemorroides en casa. Algunos tratamientos ayudan a aliviar los síntomas de inmediato. Otros implican hacer cambios en su dieta y hábitos de ejercicio. Estos pueden ayudar a aliviar el estreñimiento y evitar que las hemorroides vuelvan a aparecer.

Cómo aliviar los síntomas

Cuando las hemorroides están inflamadas y producen dolor, es difícil pensar en otra cosa. No tiene por qué sufrir por mucho tiempo. Su médico podría recetarle un medicamento anti-inflamatorio para ayudar a aliviar sus síntomas. Los consejos a continuación también pueden ayudar a aliviar el dolor y la hinchazón.

Tome baños de asiento

Tomar un baño de asiento significa sentarse en algunas pulgadas de agua tibia. Puede parecer simple. Sin embargo, empaparse de 15 a 20 minutos dos veces al día puede brindar un alivio para las dolorosas hemorroides. También puede ayudar a mantener limpia la zona.



Desarrolle buenos hábitos de evacuación intestinal

Los hábitos de evacuación intestinal son diferentes para cada persona. Así que siga su propio ritmo. Use el baño cuando lo necesite. No ignore la necesidad de ir al baño. Esto puede provocar estreñimiento, heces duras y esfuerzo. Tampoco lea en el baño. Solamente siéntese por el tiempo que necesite. Límpiase cuidadosamente con papel sanitario suave y sin perfumar o con toallitas de bebé.

Use bolsas de hielo

Colocar una bolsa de hielo sobre una hemorroide externa trombosada puede ayudar a aliviar el dolor de inmediato. También ayudará a reducir el coágulo sanguíneo. Use el hielo durante 15 a 20 minutos por vez. Coloque un paño entre el hielo y su piel para evitar dañarla.

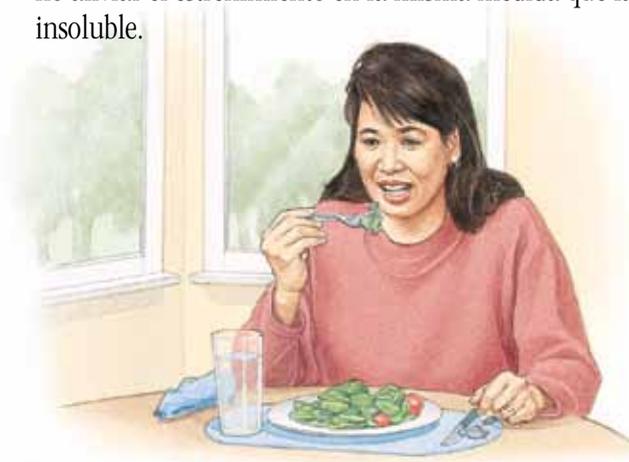
Use otras medidas

Los laxantes y enemas pueden ayudar a aliviar el estreñimiento. Sin embargo, úselos solamente según las indicaciones de su médico. Para el alivio de los síntomas, intente usar protectores de algodón empapados con hamamelis. Están disponibles en la mayoría de las farmacias. Las pomadas antihemorroidales de venta libre y la vaselina también pueden brindarle alivio.

Añada fibra a su dieta

Añadir fibra a su dieta puede ayudar a aliviar el estreñimiento al hacer que las heces sean más blandas y pueda expulsarlas con mayor facilidad. Para aumentar la ingesta de fibra, su médico podría recomendarle un agente **formador de masa**, como psyllium. Se trata de un suplemento con alto contenido de fibra disponible en la mayoría de los supermercados y farmacias. Comer más alimentos ricos en fibra también ayuda. Existen dos tipos de fibra. Ambos ayudan a mantener la salud de sus intestinos:

- **La fibra insoluble** es el ingrediente principal en los agentes formadores de masa. También se encuentra en alimentos como salvado de trigo, panes integrales, frutas frescas y vegetales.
- **La fibra soluble** se encuentra en alimentos como la avena de salvado. Si bien la fibra soluble es buena para usted, podría no aliviar el estreñimiento en la misma medida que la fibra insoluble.



Bebe más agua

Junto con una dieta de alto contenido de fibra, beber más agua puede ayudar a aliviar el estreñimiento. Esto se debe a que la fibra insoluble absorbe agua y las heces se vuelven más blandas y voluminosas. Asegúrese de beber abundante agua durante el día. Beber jugos de frutas, como jugo de ciruela o manzana, también puede ayudar a prevenir el estreñimiento.

Haga más ejercicio

Ejercitarse con regularidad ayuda en la digestión y a prevenir el estreñimiento. También es excelente para su salud. Hable con su médico sobre comenzar un programa de ejercicios. Las actividades de bajo impacto, como nadar o caminar, son buenas opciones para comenzar. Comience despacio. Recuerde beber abundante agua cuando se ejercite.

Alimentos con alto contenido de fibra

Los alimentos con alto contenido de fibra ofrecen muchos beneficios. Al hacer que sus heces sean más blandas, pueden ayudar a curar y prevenir las hemorroides inflamadas. También podrían reducir el riesgo de cáncer rectal y de colon. Lo mejor de todo, es que generalmente son bajas en calorías y tienen un gran sabor. A continuación, algunos ejemplos de alimentos ricos en fibra.

- **Granos integrales**, como salvado de avena, salvado de maíz y arroz integral.
- **Vegetales**, especialmente zanahorias, brócoli, repollo y chícharos (arvejas).
- **Frutas**, como manzanas, banana (plátano), uvas pasas, duraznos y peras.
- **Nueces y legumbres**, especialmente maní, lenteja y frijoles rojos.

Maneras fáciles de incorporar fibra

No siempre es fácil cambiar su dieta. Sin embargo, los consejos a continuación ofrecen algunas maneras simples de agregar más alimentos con alto contenido de fibra a su dieta.

- Comience su día con un desayuno rico en fibra. Coma un cereal de salvado de trigo junto con una banana (plátano) en rodajas. O pruebe con mantequilla de maní sobre una tostada de pan integral.
- Coma bastones de zanahoria como refrigerio. Son fáciles de preparar, tienen un gran sabor y son bajos en calorías.
- Use pan integral en lugar de pan blanco para los sándwiches.
- Coma frutas en lugar de golosinas. Pruebe con una manzana y unas uvas pasas en lugar de un caramelo.

Quitar las hemorroides

Si los síntomas persisten, su médico podría recomendarle extraer la hemorroide. Esto se puede realizar en el consultorio de su médico o en un centro quirúrgico. En la mayoría de los casos, no se requiere una preparación especial. Tenga en cuenta que su tratamiento podría variar según los síntomas y la ubicación de la hemorroide.

Hemorroides externas trombosadas

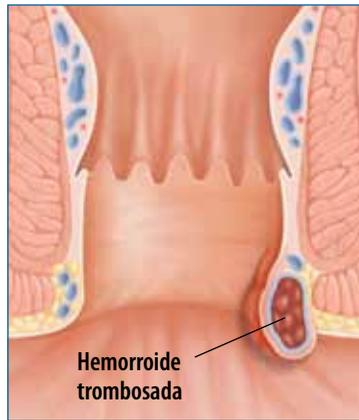
Las hemorroides externas a menudo son muy dolorosas. Es por eso que la hemorroide inflamada expande la piel sensible a su alrededor. Para aliviar el dolor, su médico podría quitar un coágulo sanguíneo. Esto toma sólo unos minutos. Podría necesitar descansar unos días antes de retomar el trabajo.

Adormecer la hemorroide

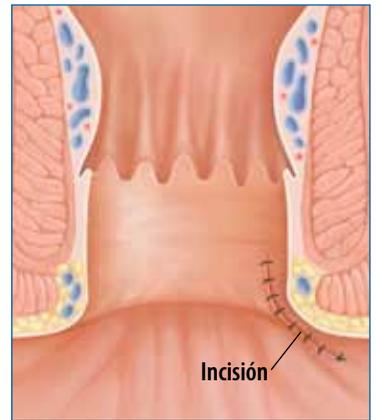
Se le indicará que se acueste o arrodille sobre una camilla. Se inyecta anestesia local en la hemorroide. Esto puede causar molestias durante un momento. Sin embargo, en poco tiempo el médico podrá quitar la hemorroide sin provocar dolor.

Quitar la hemorroide

Le harán un pequeño corte para quitar el coágulo sanguíneo. También es posible que le quiten la hemorroide. La piel se cierra con suturas o se la deja abierta para que sane por sí misma. La zona alrededor de la incisión estará sensible durante algunos días. El dolor disminuirá poco después del procedimiento.



Antes del tratamiento, una hemorroide externa trombosada provoca una inflamación dolorosa alrededor de la apertura anal.



Quitar el coágulo sanguíneo ayuda a aliviar el dolor. La incisión se puede cerrar con sutura o dejar abierta para que sane por sí misma.

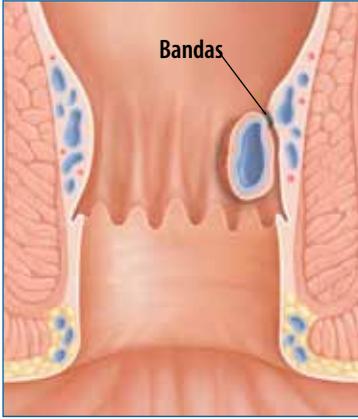
Riesgos y complicaciones

Los posibles riesgos y complicaciones de los tratamientos descritos en estas páginas incluyen:

- Infección
- Sangrado
- Problemas para orinar
- Estrechamiento del canal anal (muy raro)

Hemorroides internas

Se le indicará que se acueste o arrodille sobre una camilla. Su médico introducirá un anoscopio para ver el canal anal. Para tratar la hemorroide, su médico usará uno de los métodos que se indican a continuación. Dado que las hemorroides internas no tienen nervios que detecten el dolor, no sentirá demasiadas molestias. En general puede volver a su rutina normal ese mismo día. Si tiene muchas hemorroides, podría necesitar repetir el tratamiento.



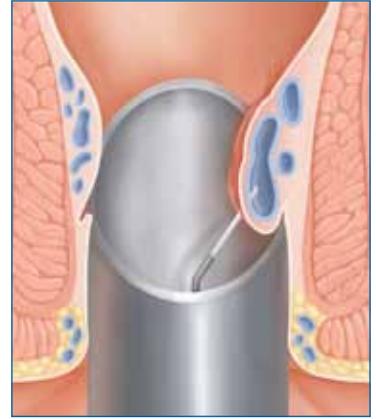
Ligadura con banda elástica

El método de ligadura con banda elástica se realiza colocando bandas elásticas ajustadas alrededor de la base de la hemorroide. Esto interrumpe el suministro de sangre a la hemorroide y provoca su caída. Esto generalmente toma alrededor de una semana. La zona debe recuperarse en el transcurso de días.



Coagulación infrarroja

Este procedimiento se realiza utilizando una sonda pequeña que expone la hemorroide a breves descargas de luz infrarroja. Esto sella el vaso sanguíneo, provocando que se contraiga. Durante algunos días podría haber un sangrado ligero. La zona generalmente se cura en el transcurso de una o dos semanas.



Escleroterapia

La escleroterapia se realiza al inyectar un químico en el tejido alrededor de la hemorroide. El químico hace que la hemorroide se reduzca en el transcurso de días. En general, el sangrado se detiene en unas 24 horas.

Cuándo debe llamar al médico

Después de cualquiera de los tratamientos descritos en estas páginas, llame a su médico si tiene:

- Dolor que va en aumento
- Fiebre o escalofríos
- Sangrado persistente
- Problemas para orinar

Después del tratamiento

Una vez que regrese a casa, tendrá que tomarse las cosas con calma durante algunos días. Para ayudar a acelerar su recuperación, siga los consejos de su médico. Esto significa cuidar del lugar tratado y mantener buenos hábitos de evacuación intestinal. A medida que se sienta mejor, puede comenzar a retomar su rutina normal. Sólo tenga en cuenta que podría necesitar uno o dos meses para curarse por completo.



Recostarse en una silla o sofá cómodos puede ayudar a que se sienta mejor después del tratamiento.

Control del dolor

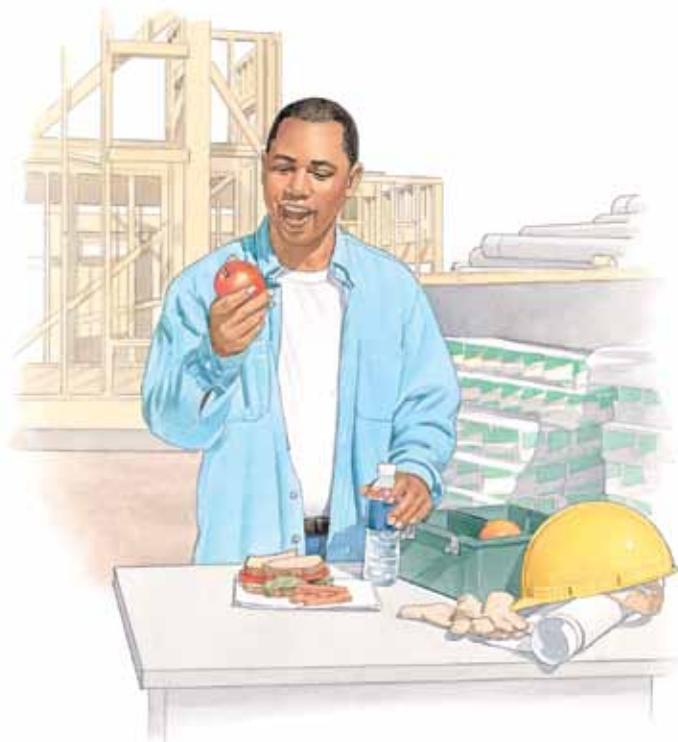
Es normal sentir algo de dolor después del tratamiento. Para ayudar a que se sienta mejor, su médico podría recetarle analgésicos. No espere a que el dolor sea intenso. Tome los medicamentos a horario como le indicaron. Tenga en cuenta que algunos analgésicos pueden provocar estreñimiento. Así que probablemente su médico también le recete un laxante o un ablandador de heces. Si siente dolor o ardor luego de evacuar los intestinos, los baños de asiento pueden brindarle alivio.

Evite hacer esfuerzos al usar el sanitario

Tal vez le preocupe evacuar los intestinos luego del tratamiento. Sin embargo, no ignore la necesidad de ir al baño. Esto puede llevar al estreñimiento y a hacer esfuerzos al usar el sanitario. Durante los primeros días, podría tener un leve sangrado o espasmos musculares durante la evacuación. También puede tener una inflamación que se sienta como heces que no han salido o una hemorroide. Llame a su médico si no logra tener una evacuación en los primeros días después del procedimiento.

Evitar problemas futuros

Una vez que haya recibido tratamiento para las hemorroides, no querrá que vuelvan a aparecer. Así que siga estos pasos para evitar problemas futuros. Siga bebiendo abundante cantidad de líquidos y comiendo alimentos con alto contenido de fibra. Mantenga los buenos hábitos de evacuación intestinal. Y, ejérciese con la mayor frecuencia que le sea posible. De ser necesario, asegúrese de ver a su médico para las visitas de seguimiento.



Manténgase activo

Ejercitarse con regularidad puede ayudar a prevenir el estreñimiento. También es excelente para su salud en general. Así que trate de hacer alguna actividad al menos algunas veces por semana. No importa lo que haga. Caminar, nadar, tenis... usted elige. Para los mejores resultados, elija una actividad que disfrute. Así es más probable que siga haciéndolo. Su médico también puede recomendarle un programa de ejercicios que se adapte a sus necesidades.

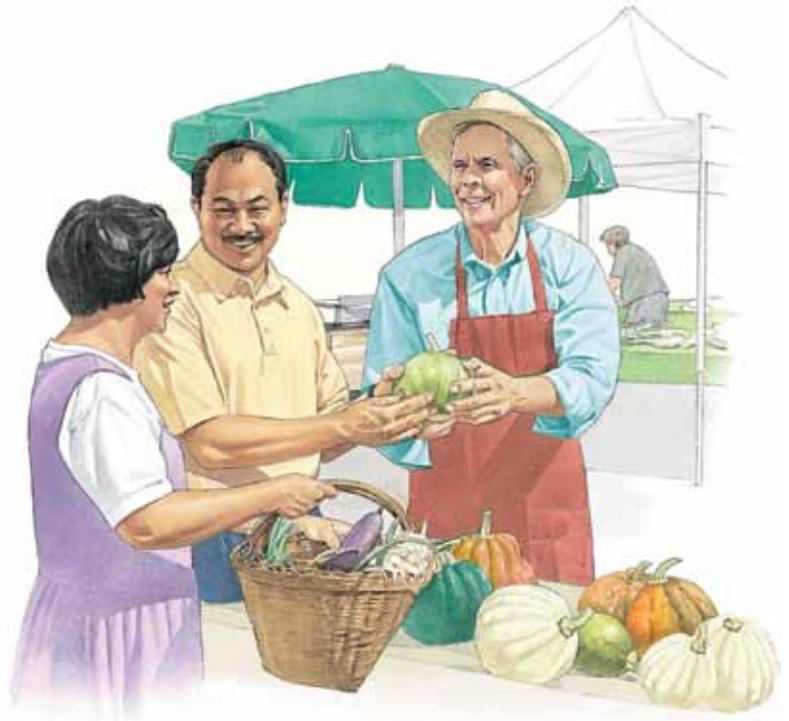
Consulte con su médico

De ser necesario, asegúrese de ver a su médico para las visitas de seguimiento. El objetivo es asegurarse de que está sanando bien. También debería ponerse en contacto con su médico si tiene síntomas nuevos o inusuales. Durante las visitas en el consultorio, pregúntele a su médico sobre las exploraciones de detección de cáncer del colon y rectal. Estos problemas se tratan mejor cuando se los detecta en una etapa temprana.



Sentirse bien otra vez

Cualquiera puede tener problemas con las hemorroides. Sin embargo, no tiene que vivir con ellas. Si colabora con su médico, las hemorroides tienen tratamiento, así que podrá sentirse mejor otra vez. También puede tomar medidas para evitar que los síntomas reaparezcan. Así le resultará más fácil disfrutar las pequeñas cosas sin preocuparse por las hemorroides.



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032

Este producto no pretende reemplazar la atención médica profesional.
Sólo un médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.