

Hemorroidectomía

Cirugía para extraer hemorroides graves



Un problema común

Si tiene hemorroides, no está solo. Son un problema muy común. De hecho, los tejidos hemorroidales son parte natural del cuerpo. La mayor parte de las veces no los notamos porque ayudan en la evacuación de los intestinos. Sin embargo, si estos tejidos se hinchan o inflaman, pueden producir síntomas incómodos. La buena noticia es que las hemorroides pueden tratarse para que usted se sienta mejor.

La constipación producto de una dieta pobre en fibras puede generar hemorroides.

Cuando las hemorroides se inflaman

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

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

¿Cuáles son las causas de las hemorroides?

No hay una única causa para las hemorroides. La mayoría de las veces, son producidas por el exceso de presión en el canal anal. Esto puede deberse a:

- Constipación crónica (constante)
- Esfuerzo durante la evacuación de los intestinos
- Diarrea
- Embarazo y parto
- Sentarse demasiado en el inodoro.
- Ejercicio excesivo o levantamiento de pesas
- Envejecimiento



¿Qué puede hacer?

Las hemorroides no ponen en riesgo su vida. Sin embargo, los síntomas son difíciles de ignorar. Afortunadamente, existen tratamientos que proporcionan alivio inmediato. Y cuando se trata de hemorroides graves, se puede solucionar el problema con una cirugía. También puede aprender formas fáciles de evitar que las hemorroides vuelvan.

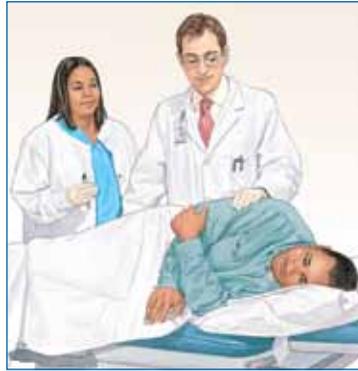
Evaluación

El primer paso para sentirse bien es visitar a su proveedor de atención médica para realizar una evaluación. Le harán preguntas sobre su síntomas y su salud en general. También le harán un examen físico. Es posible que le pidan otras pruebas para constatar que los síntomas que tiene no sean causados por otros problemas.



Tratamiento

El tratamiento dependerá de la gravedad de los síntomas. En muchas personas, cambiar la dieta y los hábitos intestinales es suficiente para aliviar el problema. En otros casos, es posible que sea necesario extirpar las hemorroides. Su proveedor de atención médica puede explicarle las distintas opciones.



Prevención

Tratamiento y prevención van de la mano. Esto se debe a que medidas como hacer una dieta con alto contenido de fibras no solo alivia la constipación, sino que también ayuda a prevenir que las hemorroides vuelvan. Tener buenos hábitos intestinales y hacer más ejercicio también ayuda.



Índice

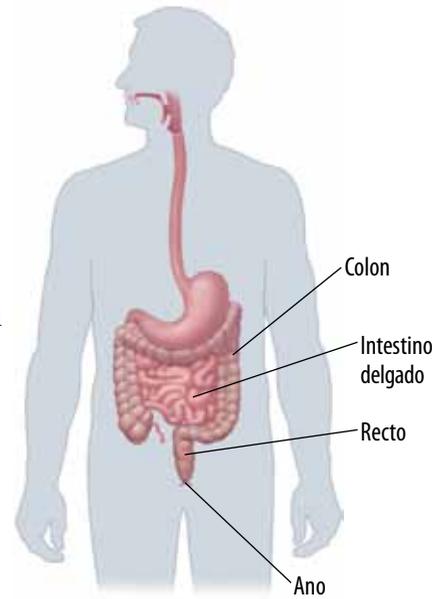
Qué son las hemorroides	4
Su evaluación	6
Cuidado personal	8
Tratamiento de las hemorroides graves.....	10
Recuperación de la cirugía.....	12
Prevención de problemas futuros.....	13

¿Qué son las hemorroides?

Los tejidos hemorroidales son "almohadillas" de vasos sanguíneos que se inflaman levemente durante la evacuación de los intestinos. Si se genera mucha presión en el canal anal, estos tejidos pueden permanecer hinchados y provocar síntomas. Esto puede suceder con las hemorroides que están tanto adentro como afuera del canal anal. Para diagnosticar hemorroides, el médico descartará otros problemas que pueden causar problemas similares.

Tejido hemorroidal normal

El tejido hemorroidal tiene una función importante en la eliminación de desechos corporales. El alimento pasa del estómago a través de los intestinos. Luego, los desechos (**heces**) viajan por el colon hasta el recto. Se almacenan en el recto hasta que están listos para pasar por el ano. Durante la evacuación, las hemorroides se inflaman con sangre y se vuelven levemente más grandes. Esta inflamación ayuda a proteger y acolchonar el canal anal a medida que las heces salen del cuerpo. Una vez que las heces pasaron, los tejidos vuelven a su tamaño normal.



Partes del canal anal

El recto es la parte final del colon. Allí se almacenan las heces antes de la evacuación de los intestinos.

Los esfínteres anales son músculos con forma de anillos que se expanden y contraen para controlar la apertura del ano.

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

El tejido hemorroidal externo está debajo de la piel del ano.

El tejido hemorroidal interno es la parte superior del canal anal.

Hemorroides problemáticas

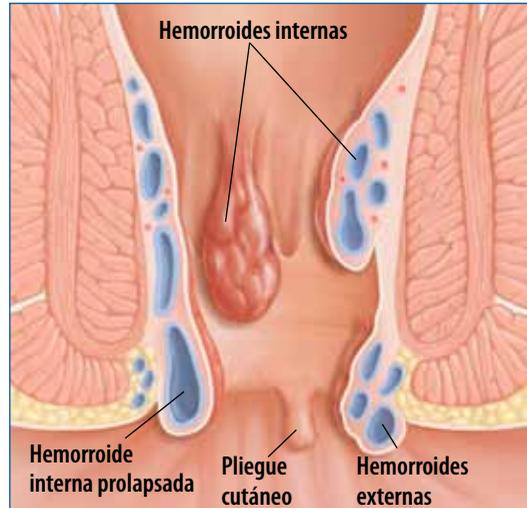
La presión debida al esfuerzo o a otros factores puede hacer que el tejido hemorroidal permanezca inflamado. Cuando esto sucede en los tejidos hemorroidales del canal anal, se denomina **hemorroides internas**. Los tejidos inflamados alrededor de la abertura del ano se **denominan hemorroides externas**. Sus síntomas pueden diferir, dependiendo de la ubicación.

Hemorroides internas

Las hemorroides internas se presentan en grupos alrededor de la pared del canal anal. Por lo general, son indoloras. Pero pueden **prolapsar** (salir por el ano) debido al esfuerzo o a la presión de heces muy duras. Cuando la evacuación de los intestinos termina, pueden **reducirse** (volver al interior del cuerpo). Las hemorroides internas suelen sangrar. También pueden liberar mucosidad.

Hemorroides externas

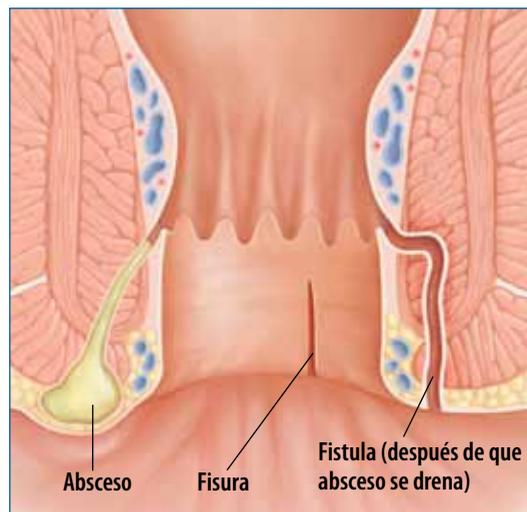
Las hemorroides externas se encuentran en la abertura anal, justo abajo de la piel. Estos tejidos rara vez causan problemas, a menos que **se produzca una trombosis** (por un coágulo sanguíneo). Cuando esto sucede, aparece un bulto duro y azulado. Las hemorroides trombosadas pueden causar un dolor agudo y repentino. Con el tiempo, el coágulo puede desaparecer por su cuenta. Esto a veces deja un “pliegue cutáneo” o tejido estirado por el coágulo.



Otros problemas anales

A continuación se enumeran algunos problemas que provocan síntomas similares a los de las hemorroides. Su médico le explicará las alternativas de tratamiento.

- **Una fisura** es un pequeño desgarro o grieta en el recubrimiento del ano. Puede producirse por una evacuación dura de los intestinos, diarrea o por una inflamación en la zona rectal. Las fisuras pueden sangrar o causar dolor al evacuar los intestinos
- **Un absceso** es una glándula infectada en el canal anal. Las áreas infectadas se inflaman y causan dolor.
- **Una fistula** es el camino que se puede formar cuando el absceso anal drena. Este canal puede permanecer después de que el absceso se fue. Las fisulas no suelen ser dolorosas. Pero pueden generar supuración en el lugar donde el canal se une con la piel



Su Evaluación

Para saber más acerca de sus síntomas, le harán una evaluación clínica. Ésta incluye su historia clínica y un examen físico. Quizás le hagan análisis para descartar otros problemas de salud. Después del procedimiento, su médico analizará los resultados con usted. Juntos, podrán decidir acerca del plan de tratamiento que mejor se adapte a sus necesidades.

Embarazo y hemorroides

Muchas mujeres desarrollan hemorroides durante el embarazo y parto. Esto se debe probablemente a la presión sobre la pelvis y los cambios hormonales. En la mayoría de los casos, las hemorroides se van solas con el tiempo. Entre tanto, hable con su médico acerca de cómo ayudar a aliviar los síntomas.

Historia clínica

La historia clínica ayuda al médico a saber más sobre sus síntomas y su estado general de salud. Por lo general, incluye preguntas acerca de sus hábitos intestinales y su dieta. También le preguntarán con qué frecuencia hace ejercicio, y si toma medicamentos. Asegúrese de mencionar si algún miembro de su familia tuvo cáncer o pólipos en el colon.



Examen físico

Durante el examen físico, le pedirán que se recueste sobre una camilla. Después le examinarán para buscar signos de hemorroides inflamadas u otros problemas. El examen toma pocos minutos y por lo general no es doloroso.

- **El examen visual** se utiliza para observar la piel externa del ano
- **El examen rectal digital** sirve para verificar si hay hemorroides u otros problemas en el canal anal. Se realiza utilizando un dedo enguantado y lubricado.
- **El examen anoscópico** se realiza utilizando un tubo especial llamado anoscopio. Este instrumento ayuda al médico a ver el canal anal.

Clasificación de las hemorroides

Sobre la base del examen físico, el médico puede asignarle un grado a las hemorroides internas. Los grados se basan en la gravedad de los síntomas.

- **Las hemorroides de grado I** no sobresalen del ano. Pueden sangrar, pero de lo contrario causan muy poco síntomas.
- **Las hemorroides de grado II** sobresalen del ano durante la evacuación de los intestinos. Vuelven a introducirse en el canal anal cuando la fuerza se detiene.
- **Las hemorroides de grado III** sobresalen por sí solas o por el esfuerzo. No se reducen solas, pero se las puede empujar hacia su lugar
- **Las hemorroides de grado IV** sobresalen y no se pueden reducir de ninguna manera. Pueden ser dolorosas y requieren tratamiento inmediato.

Pruebas de diagnóstico

Las pruebas diagnósticas sirven para comprobar que sus síntomas no sean causados por otros problemas, como por ejemplo pólipos o cáncer colorrectal. Estas pruebas incluyen análisis de sangre oculta en las heces, que sirven para verificar la presencia de sangre en la materia fecal. También pueden hacerle una prueba para observar de cerca su colon. Algunas pruebas se realizan en el consultorio de su médico. Otras, en un hospital o en un centro de radiología. Después de las pruebas, podrá irse a casa el mismo día.



La sigmoidoscopia

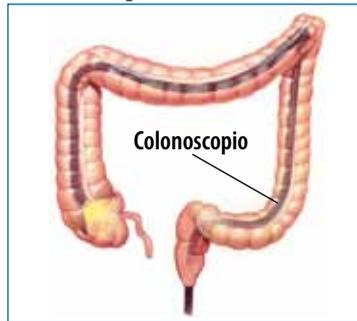
El médico utiliza un tubo delgado y flexible, con luz, llamado sigmoidoscopio para mirar dentro del recto y la parte inferior del colon. Esta prueba puede hacerse en el consultorio de su médico. Suele tomar pocos minutos.



Se utiliza un sigmoidoscopio para observar el colon inferior.

Colonoscopia

El médico utiliza un tubo delgado y flexible, con luz, llamado colonoscopio para mirar todo el colon. Esta prueba suele realizarse en hospitales. Le darán medicamentos para que se relaje durante la prueba.



Se utiliza un colonoscopio para observar todo el colon.

Enema de bario

Un radiólogo inyecta una solución líquida de bario en el colon. El bario actúa como contraste y hace que el colon sea más fácil de ver en las radiografías. Esta prueba se realiza en hospitales o centros de radiología.



El bario se utiliza para hacer que el colon aparezca blanco en las radiografías.

Su plan de tratamiento

Según los resultados de estos estudios, su médico conversará con usted sobre las diferentes opciones de tratamiento. En muchos casos, hacer cambios simples en su dieta y hábitos de evacuación de los intestinos es suficiente para aliviar las hemorroides. Sin embargo, si los síntomas son graves, el médico puede recomendar extraer las hemorroides. Tenga en cuenta que hay muchas cosas que puede hacer por sus propios medios para aliviar los síntomas. A continuación, encontrará más información sobre cómo cuidarse puede ayudarlo.

Cuidado personal

A la hora de tratar las hemorroides, los tratamientos no quirúrgicos suelen ser los que se usan primero. Siga el consejo de su médico para cuidar sus hemorroides en casa. Algunos tratamientos ayudan a aliviar los síntomas inmediatamente. Otros implican hacer cambios en la dieta y sus hábitos de ejercicios. Éstos ayudan a aliviar la constipación y a prevenir que las hemorroides vuelvan.

Cómo se alivian los síntomas

Cuando las hemorroides están inflamadas y duelen, es difícil pensar en cualquier cosa. Pero no tiene que sufrirlos por mucho tiempo. El médico puede recetarle antiinflamatorios para aliviar sus síntomas. Los siguientes consejos también le ayudarán con el dolor y la inflamación.

Tome baños de asiento

Tomar baños de asiento significa sentarse en unas pulgadas de agua tibia. Puede sonar simple. Pero sumergirse entre 15 a 20 minutos dos veces al día puede aliviar las hemorroides dolorosas. También ayuda a mantener la zona aseada.



Desarrolle buenos hábitos intestinales

Los hábitos intestinales de cada persona son diferentes. Así que siga su propio ritmo. Utilice el baño cuando lo necesite. No ignore las ganas de ir. Esto puede producir constipación, heces duras y esfuerzo prolongado en la evacuación. Además, no lea cuando está en el inodoro. Siéntese solamente el tiempo necesario. Límpiense con un papel higiénico suave y sin perfume o toallitas para bebés.

Utilice compresas de hielo

Aplicar una compresa de hielo en una hemorroide externa trombosada puede brindar alivio inmediato del dolor. También reducirá el coágulo sanguíneo. Utilice hielo entre 15 y 20 minutos por día. Ponga un paño entre el hielo y la piel para prevenir daños en la piel.

Utilice otras medidas

Los laxantes y enemas ayudan a aliviar la constipación. Pero utilícelos sólo si su médico se los aconseja. Para aliviar los síntomas, utilice almohadillas embebidas en hamamelis. La puede comprar en la mayoría de las farmacias. Los hongüentos para las hemorroides y la vaselina también puede proporcionar alivio.

Incorpore fibras a su dieta

Agregar fibras a su dieta puede aliviar la constipación haciendo que las heces sean más blandas y salgan con mayor facilidad. Para aumentar la ingesta de fibras, el médico puede recomendarle un **agente espesante**, como el psilio. Es un suplemento con alto contenido de fibra que se encuentra en la mayoría de las farmacias y tiendas de comestibles. Ingerir más alimentos ricos en fibras también le ayudará. Existen dos tipos de fibra. Ambas ayudan a mantener los intestinos saludables:

- **Las fibras insolubles**, que constituyen el principal de los agentes espesantes. También se encuentran en alimentos como salvado, panes de cereal integral, fruta fresca y vegetales.
- **La fibra soluble** se encuentra en alimentos como el salvado de avena. Si bien la fibra soluble es buena para su salud, no aliviará tanto la constipación como los alimentos ricos en fibra insoluble.



Beba más agua

Junto con los alimentos ricos en fibra, beba mucha agua para ayudar a aliviar la constipación. La fibra insoluble absorbe el agua y hace que las heces sean blandas y voluminosas. Beba mucha agua durante todo el día. Tome jugos de frutas tales como ciruela y manzana, que también colaboran a evitar el estreñimiento,

Haga más ejercicio

Ejercitarse con regularidad ayuda a la digestión y a prevenir la constipación. Y también es bueno para su salud. Así que, hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Las actividades de bajo impacto, tales como la natación o las caminatas son buenas para comenzar. Al principio tómeselo con calma. Y recuerde beber abundante agua mientras se ejercita.

Alimentos con alto contenido de fibras

Las comidas ricas en fibras brindan muchos beneficios. Hacer las heces más blandas puede ayudar a sanar y prevenir la inflamación de las hemorroides. También pueden contribuir a reducir el riesgo de cáncer de colon o rectal. Lo mejor de todo es que suelen ser bajas en calorías y tienen buen sabor. A continuación algunos ejemplos de alimentos ricos en fibras.

- **Granos integrales**, como salvado, salvado de maíz y arroz integral.
- **Vegetales**, en especial zanahorias, brócoli, repollo y chícharos (arvejas).
- **Frutas**, como por ejemplo manzanas, banana (plátano), uvas pasas, duraznos y peras.
- **Frutas secas y legumbres**, en especial, maníes, lentejas, y porotos rojos.

Formas sencillas de incorporar fibras.

No siempre es fácil cambiar la propia dieta. Pero aquí enumeramos algunas formas simples de incorporar más alimentos ricos en fibras en sus comidas.

- Comience el día con un desayuno rico en fibras. Coma pan de cereales integrales con una banana (plátano) cortado. O pruebe mantequilla de maní en una tostada integral.
- Coma bastoncillos de zanahoria como snack. Son fáciles de preparar, tienen buen sabor y pocas calorías
- Utilice pan integral en lugar de blanco para hacer sándwiches.
- Coma fruta de postre. Coma una manzana y uvas pasas en vez de una barra de dulce.

Tratamiento de las hemorroides graves

En el caso de las hemorroides que producen síntomas graves, el médico puede recomendar cirugía para extirparlas. El médico le explicará el procedimiento a utilizar. También le indicará cómo prepararse para la cirugía y qué esperar durante el período de recuperación.

Riesgos y complicaciones

Entre los riesgos y complicaciones de la cirugía de hemorroides se incluyen:

- Sangrado
- Infección
- Problemas para orinar
- Estrechamiento del canal anal (poco frecuente)

Preparación para la cirugía

La cirugía se realizará en un hospital o centro quirúrgico. Asegúrese de seguir todas las pautas del médico para prepararse para la cirugía.

- Dígale a su médico qué medicamentos toma. Incluya aspirinas e ibuprofeno. También mencione si está tomando alguna hierba o suplemento. En algunos casos, es posible que tenga que dejar de tomarlos una o dos semanas antes de la cirugía.
- Deje de fumar.
- Coordine con algún amigo o miembro adulto de la familia para que le lleve a casa después del procedimiento.
- No coma ni beba nada antes de la medianoche de la noche anterior a su cirugía

El día de la cirugía

Llegue al hospital o centro de cirugía a tiempo. Se le solicitará que firme algunos formularios y que se ponga una bata de hospital. Le colocarán una vía IV (vía intravenosa), por medio del cual le administrarán líquidos y medicamentos. Quizás le den un laxante o un enema para limpiar el recto de heces. Un anestésico le explicará qué tipo de anestesia utilizará para prevenir el dolor durante la cirugía. Podrán recibir una o más de las siguientes:

- Anestesia local para adormecer el área a intervenir
- Sedante controlado para relajarlo y adormecarlo
- Anestesia regional, que se usa para adormecer áreas específicas del cuerpo.
- Anestesia general que lo duerme durante el procedimiento completo.

Un anestesiólogo hablará con usted acerca de los tipos de anestesia que le aplicarán durante la cirugía.

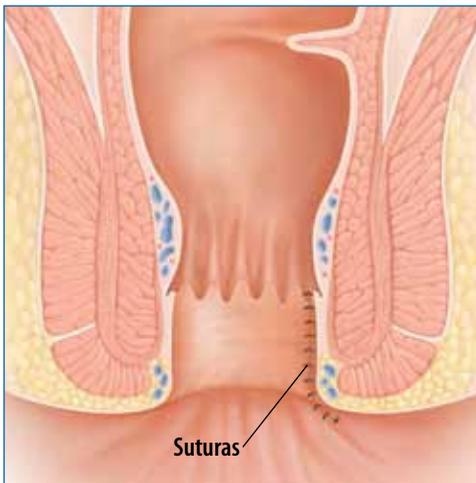


Durante la cirugía

El médico introducirá un anoscopio para ver el canal anal. Mediante el uso de instrumentos quirúrgicos, extraerá las hemorroides inflamadas. En algunos casos, la incisión se cierra con suturas. En otros, se puede realizar un procedimiento que cierra la incisión con grapas.

Hemorroidectomía con suturas

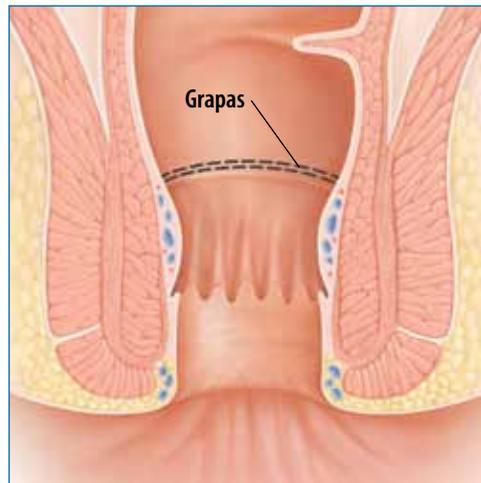
Las hemorroides se extraen utilizando instrumentos quirúrgicos como bisturí o un dispositivo cauterizador (sellador). Luego, la incisión se cierra con puntos de sutura. En algunos casos, es posible que dejen la incisión parcialmente abierta. Esto permite que los líquidos se drenen y ayuda al proceso de sanación.



Para cerrar la incisión puede que utilicen puntos de sutura. Esto ayuda a curar el área.

Hemorroidopexia con grapas

En este procedimiento se utiliza un dispositivo especial para extraer un anillo de tejido del canal anal. Extirpar el tejido corta el suministro de sangre a las hemorroides y éstas se encogen. El anillo de tejido se asegura con grapas. De esta manera se sostiene el tejido en su lugar.



Las grapas sirven para evitar que el tejido del canal anal se caiga y prolapse.

Después de la cirugía

Le llevarán a un cuarto de recuperación para que descanse. Generalmente, puede volver a su casa el mismo día. Pero en algunos casos es posible que deba quedarse a pasar la noche en el hospital. Durante un breve tiempo después de la cirugía es posible que tenga náuseas, sangrado leve y secreción. También puede sentir dolor. Su médico le recetará analgésicos para que se sienta mejor. También le recetarán medicamentos para ayudarlo a evacuar los intestinos con más facilidad.

Cuándo debe llamar al médico

Después de la cirugía, llame al médico si tiene alguno de los siguientes signos:

- Dolor que va en aumento.
- Sangrado persistente
- Fiebre o escalofríos
- No logra evacuar los intestinos
- Problemas para orinar

Recuperación de la cirugía

Una vez que vuelva a casa, tendrá que quedarse tranquilo un par de días. Para ayudar a curarse más rápido, siga los consejos del médico. Esto significa cuidar el sitio de la cirugía y mantener buenos hábitos intestinales. A medida que se sienta mejor, puede comenzar a retomar su rutina normal. Tenga en cuenta que puede tomarle alrededor de un mes o dos curarse por completo.

Recostarse en un sofá o sillón puede ayudarlo a sentirse mejor después de la cirugía.



Volver al trabajo.

Podrá volver al trabajo cuando se sienta preparado/a. A la mayoría de las personas, les lleva varios días. Una vez que vuelva a trabajar, tómese con calma. Evite levantar cosas pesadas y realizar actividades fuertes. Asegúrese de llamar a su médico si observa síntomas inusuales.

Control del dolor

Es normal que sienta dolor después de la cirugía. Para que se sienta mejor, su médico le recetará analgésicos. No espere a que el dolor sea muy fuerte. Tome los medicamentos en los horarios que le indicaron. Tenga en cuenta que algunos medicamentos pueden causar constipación. Así que su médico puede recetarle laxantes o ablandadores de heces. Si tiene dolor o sensación de quemazón después de evacuar los intestinos, los baños de asiento pueden aliviarle.

Cuidado de la herida

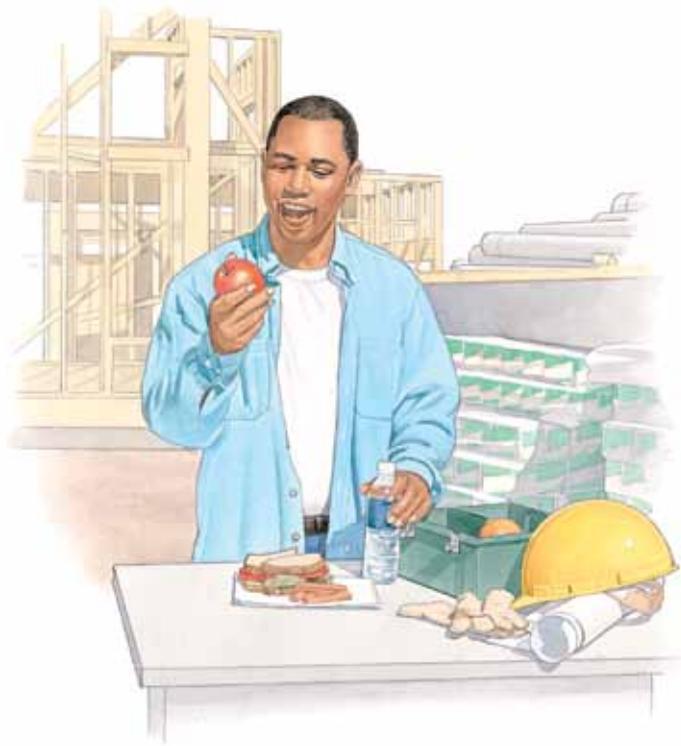
Un cuidado apropiado de la herida acelerará el proceso de curación. El vendaje se puede quitar al día siguiente del tratamiento. De ahí en más, utilice almohadillas de gasa o toallitas higiénicas para controlar la supuración de líquidos. Para obtener mejores resultados, cambie las almohadillas o su ropa interior frecuentemente. Higienice el área con agua tibia y un jabón suave para que la herida se mantenga limpia.

Evite hacer fuerza en el inodoro

Es posible que después de la cirugía esté nervioso/a al momento de evacuar los intestinos. No ignore las ganas de ir. Esto puede llevar a constipación y a hacer esfuerzo en el inodoro. Durante los primeros días, es posible que experimente un poco de sangrado o espasmos musculares durante la evacuación de los intestinos. También puede sentir una hinchazón que parece heces que no lograron pasar o hemorroides. Llame al médico si no logra evacuar los intestinos en los primeros días que siguen a la cirugía.

Prevención de Problemas Futuros

Una vez que le trataron por hemorroides, no querrá volver a tenerlas. Así que tome medidas ahora para prevenir futuros problemas. Beba abundantes líquidos y coma alimentos ricos en fibras. Mantenga buenos hábitos intestinales. Además, ejercítese todo lo que pueda. Si es necesario, asegúrese de concurrir a las visitas de seguimiento con su médico.



Manténgase activo

Hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a evitar la constipación. También es bueno para su estado de salud general. Así que trate de hacer actividad física por lo menos un par de veces a la semana. No importa qué haga. Puede caminar, nadar, jugar al tenis — la elección es suya. Para obtener mejores resultados, elija una actividad que disfrute hacer. De esta manera es más fácil que la sostenga en el tiempo. Su médico puede recomendarle un programa de ejercicios que se ajuste a sus necesidades.

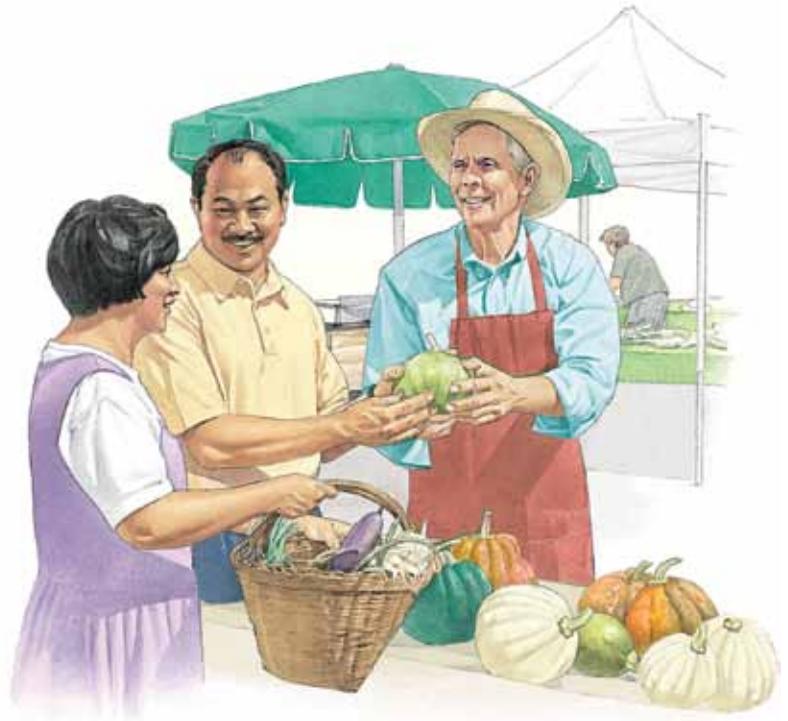
Visite a su médico

Si es necesario, asegúrese de concurrir a las visitas de seguimiento con su médico. De esta manera, se asegurará de que está sanando adecuadamente. También deberá contactar a su médico si tiene síntomas nuevos o fuera de lo común. En las consultas, hable con su médico sobre controles regulares para detectar cáncer del colon y rectal. Estos problemas se pueden tratar mejor si se detectan tempranamente.



Sentirse bien de nuevo

Cualquier persona puede tener problemas con las hemorroides. Sin embargo, no tiene que vivir con ellos. Si trabaja junto a su médico puede tratar las hemorroides para volver a sentirse bien. También puede tomar medidas para prevenir que los síntomas vuelvan. Así le resultará más fácil disfrutar de las pequeñas cosas de la vida sin tener que preocuparse por las hemorroides.



KRAMES
staywell

www.kramesstaywell.com 800.333.3032