



vivir con
HEMORROIDES

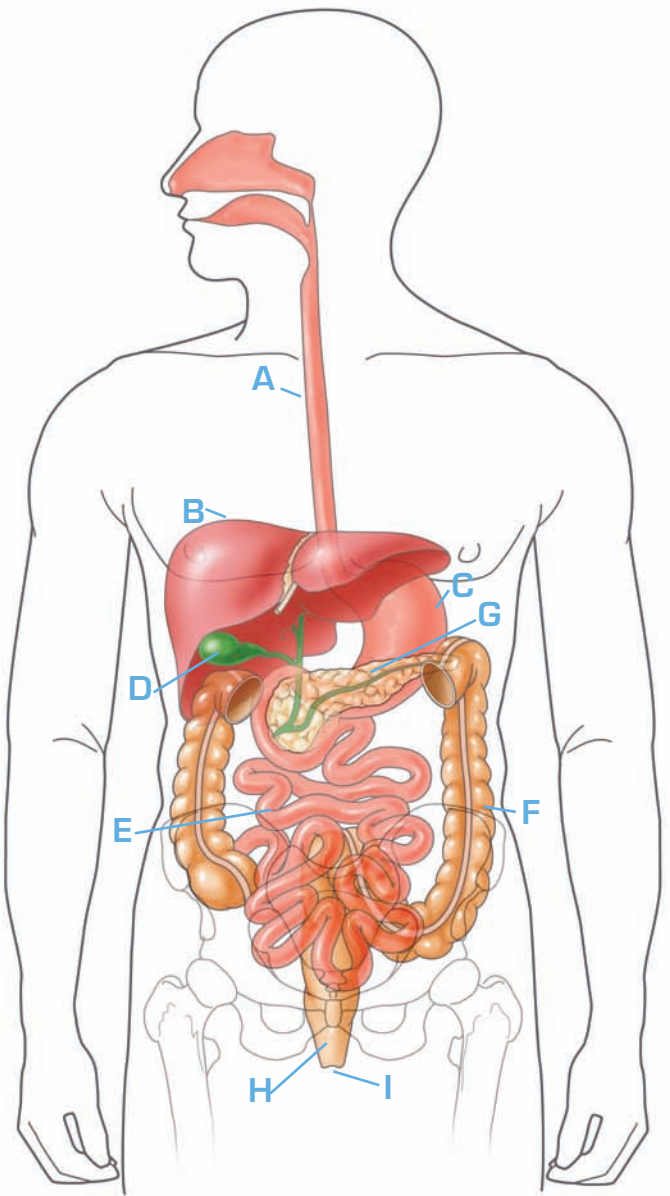
Guía para pacientes de su médico y



Conceptos básicos

- Las hemorroides son un problema común que se presenta dentro o alrededor del ano o en el recto.
- Aunque no todos los pacientes con hemorroides tienen síntomas, éstos pueden producir sangrado y/o escozor.
- La incorporación de fibra en la dieta y beber mayor cantidad de líquidos puede ayudar a suavizar la material fecal, lo cual podría ayudar a prevenir el estreñimiento que por lo general produce las hemorroides.
- Los síntomas de las hemorroides desaparecen generalmente en unos cuantos días.

Su Sistema Digestivo



A. Esófago

B. Hígado

C. Estómago

D. Vesícula biliar

E. Intestino delgado

F. Intestino grueso

G. Páncreas

H. Recto

I. Ano



Para ayudarle a entender y controlar su enfermedad, AGA Institute le proporciona la siguiente información, diseñada para ofrecerle algunas realidades básicas, ayudarle a entender mejor su enfermedad y servir como punto de partida para las pláticas con su médico.

Hemorroides

Las hemorroides son venas inflamadas. Todos nosotros tenemos venas alrededor del ano, mismas que tienden a estirarse con la presión. Hay un conjunto de venas dentro del recto (interno) y otro debajo de la piel que rodea el ano (externo). Se piensa que el tejido hemorroidal es útil para mantener en reposo la materia fecal y para amortiguar los músculos esfínteres cuando vaciamos nuestros intestinos.

Cuando esas venas se inflaman y abultan, se les denomina como “hemorroides” o “pilas.” La inflamación por estreñimiento al defecar, por sentarse demasiado tiempo en el inodoro o por otros factores como el embarazo, la obesidad o una enfermedad hepática.



Síntomas

El síntoma más común de las hemorroides internas es el sangrado rojo brillante cubriendo la materia fecal, en el papel higiénico o en la taza del inodoro. El sangrado comienza cuando las venas inflamadas se rasgan o rompen por estiramientos o roces. Esto puede agravarse con medicinas que adelgazan la sangre (anticoagulantes). Una hemorroide interna puede sobresalir a través del ano fuera del cuerpo, convirtiéndose en irritante y dolorosa. A eso se le conoce como hemorroide **sobresaliente** o **hemorroide prolapsada**.

Los síntomas de hemorroides externas pueden incluir una inflamación dolorosa o un abultamiento endurecido alrededor del ano que es consecuencia de la formación de un coágulo sanguíneo. A esta condición también se le conoce como **hemorroide externa trombosada**.

La irritación alrededor del ano puede ocasionar sangrado y/o escozor, que pueden producir un círculo vicioso de síntomas. El escurrimiento de mucosa o los residuos de material fecal pueden producir escozor. El término técnico de este escozor es **prurito anal** y puede ser producido por frote o limpieza excesiva del ano o por falta de higiene con residuos de materia fecal alrededor del ano.

¿Qué tan comunes son los problemas de hemorroides?

Los problemas de hemorroides son muy comunes en hombres y mujeres. Casi todas las personas tienen evidencia de hemorroides aproximadamente a los 50 años de edad. Muchas personas tienen sangrado ocasional a causa de las hemorroides, pero por lo general el sangrado es autolimitado. Las mujeres podrían comenzar a tener problemas durante el embarazo. La presión del feto en el abdomen, así como los cambios hormonales, hacen que las venas hemorroidales se agranden. Estas venas también son sometidas a presión severa durante el nacimiento del bebé. Para la mayoría de las mujeres, estas hemorroides son un problema temporal.

Diagnóstico de hemorroides

No es normal pasar sangre, así que informar a su médico respecto al sangrado es importante. Es muy posible que el médico examine su ano y posteriormente examine el intestino. Si no hay presencia de coágulos (trombosis), el amortiguamiento suave del tejido de la hemorroide no se puede sentir fácilmente con un dedo, por lo que podría ser recomendable examinar el canal anal y el colon con un tubo flexible (colonoscopia o sigmoidoscopia).

Tratamiento

Más fiebre

Si el médico detecta hemorroides, se le podría recomendar cambiar su dieta e incluir más fibra. Coma más frutas naturales, legumbres y panes y cereales de grano entero (especialmente de trigo).

Beber de seis a ocho vasos de líquido (nada de alcohol) al día también puede ayudar. Su médico podría recomendarle utilizar un suplemento que proporcione fibra y suavice la materia fecal o un suavizador fecal. Las materias fecales más suaves facilitan la defecación y disminuyen la presión en las venas. Para aprender más sobre los suplementos de fibra y los suavizadores fecales, lea el folleto del AGA Institute sobre la constipación en el consultorio de su gastroenterólogo o visite www.gastro.org/patient.

Su médico podría recomendar compresas frías, baños de tina, enjuagues tibios (baños de asiento) o descanso en la cama.

Buena higiene

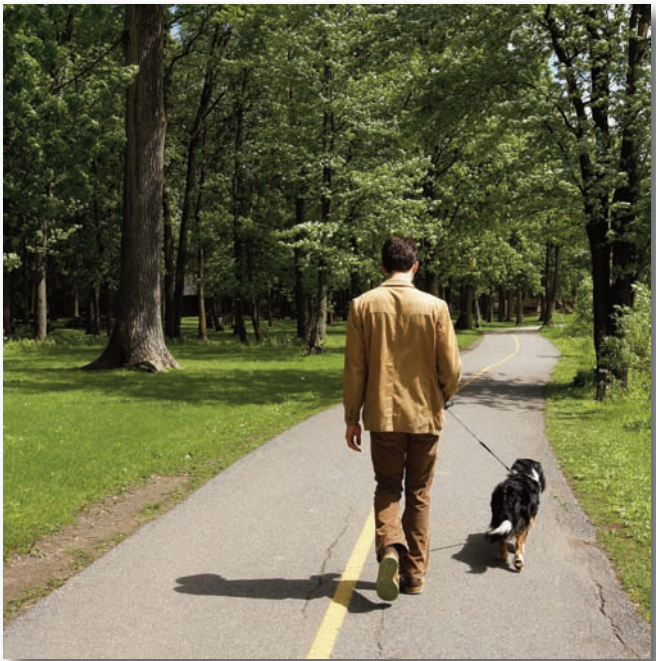
La buena **higiene** es también importante. Lave el ano con suavidad después de cada defecación con papel higiénico suave y humedecido (o una toalla húmeda comercial). Evite frotar demasiado. De ser necesario, puede incluso tomar una ducha o un baño en vez de limpiarse. Después del baño, seque cuidadosamente el ano con un paño o una toalla húmeda.

Como protección contra la irritación, limpie el ano cuidadosamente el ano y aplique en el área pasta (o polvo) de óxido de zinc. Hay supositorios o cremas médicas disponibles en las farmacias. Cualquiera de estos tratamientos domésticos alivian los síntomas y ningún otro tratamiento será necesario. Si los síntomas persisten consulte a su médico.

Tratamientos procedentes

En algunos casos, las hemorroides internas que han salido del ano (prolapsadas) o que sangran demasiado, deben ser extirpadas. Su gastroenterólogo podrá administrar el tratamiento durante una visita ambulatoria al consultorio o en un hospital. Se pueden utilizar varios métodos para extirpar o reducir la cantidad de hemorroides:

- ▶ **Intervención quirúrgica:** La extirpación de hemorroides (hemorroidectomía) se recomienda en ocasiones, pero implica una recuperación dolorosa.
- ▶ **Endoscopia:** Los métodos endoscópicos incluyen el uso de electricidad o calor con láser o rayos infrarrojos para destruir el tejido hemorroidal.
- ▶ **Ligadura de banda:** El gastroenterólogo o cirujano puede utilizar una técnica en la que se coloca una banda de hule alrededor de la base de la hemorroide. La banda obstruye la circulación y la hemorroide desaparece en unos cuantos días. Esta técnica se utiliza sólo en hemorroides internas.
- ▶ **Escleroterapia:** En este procedimiento se inyecta una sustancia química alrededor de la vena para encoger la hemorroide.



Prevención

- ▶ Defeque tan pronto como sea posible una vez que sienta la urgencia.
- ▶ Evite el estreñimiento.
- ▶ Manténgase activo. Muévase, practique ejercicios para estimular el movimiento intestinal.
- ▶ Manténgase normal alimentándose con suficiente fibra y bebiendo suficientes líquidos. La mayoría de los Estadounidenses ingieren solamente 13 gramos de fibra en su dieta diaria, la mitad de lo que se recomienda. Añadir fibra a su dieta ayuda a producir materias fecales más suaves y fáciles de vaciar.

Las hemorroides no representan por lo general un peligro para la salud. En la mayoría de los casos, los síntomas de hemorroides desaparecen en unos cuantos días. Es muy raro que el sangrado crónico por hemorroides resulte en anemia.

Visite www.gastro.org/patient para obtener más información sobre la salud digestiva y los exámenes que realiza un gastroenterólogo así como para localizar a un médico en su área que sea miembro de AGA.

La Asociación Gastroenterológica Americana (AGA, por sus siglas en inglés) tiene como misión el adelanto científico y práctico de la gastroenterología. Fundada en 1897, la AGA es una de las sociedades especializadas en medicina más antiguas en Estados Unidos. Entre nuestros 16,000 afiliados hay médicos y científicos que investigan, diagnostican y tratan trastornos del tracto gastrointestinal y el hígado. El Instituto de la AGA se encarga de la práctica, investigación y los programas educativos de la organización.

El contenido en la serie de folletos educativos para pacientes del Instituto de la AGA fue revisado por los siguientes gastroenterólogos:

John I. Allen, MD, MBA, AGAF

*Minnesota Gastroenterology
Chair, AGA Clinical Practice & Quality
Management Committee*

Harry R. Aslanian, MD

Yale University School of Medicine

Stephen J. Bickston, MD, AGAF

University of Virginia Health System

Joel V. Brill, MD, AGAF

*Predictive Health LLC
Chair, AGA Practice Management
& Economics Committee*

Marcia I. Canto, MD, MHS

Johns Hopkins University

Richard Davis, Jr. PA-C

University of Florida College of Medicine

Mark H. DeLegge, MD, AGAF

Medical University of South Carolina

Kenneth DeVault, MD

Mayo Clinic, Jacksonville

Stephen W. Hiltz, MD, MBA, AGAF

TriState Gastroenterology

Lawrence R.

Kosinski, MD, MBA, AGAF

Elgin Gastroenterology, S.C.

Linda A. Lee, MD, AGAF

Johns Hopkins School of Medicine

Stephen A. McClave, MD, AGAF

University of Louisville School of Medicine

Kimberley Persley, MD

Texas Digestive Disease Consultants

John Schaffner, MD

Mayo Clinic, Rochester

Joanne A.P. Wilson, MD, FACP, AGAF

Duke University Medical Center

Cynthia M. Yoshida, MD, AGAF

University of Virginia Health System

Atif Zaman, MD, MPH

Oregon Health and Science University

Traducción repasada por Marcia R. Cruz-Correa, MD, PhD, University of Puerto Rico Cancer Center



AGA INSTITUTE
AGA Education, Practice and Research



The Digestive Health Initiative® (DHI) es una iniciativa de AGA Institute que ofrece programas educativos sobre los trastornos digestivos a los individuos que padecen una enfermedad digestiva, como un esfuerzo para educar a la gran comunidad de prestadores de servicios médicos.

Este folleto es una producción de AGA Institute y el patrocinio a través de subsidios de Takeda Pharmaceuticals North America, Inc.



Para obtener más información acerca de las enfermedades digestivas, favor de visitar el sitio Web de la AGA en www.gastro.org.

AGA Institute ofrece la información de estos folletos para fines educativos que provean información médica precisa y útil para el público en general. Esta información no constituye una opinión médica y no debe utilizarse para efectuar diagnósticos. La información de estos folletos no debe considerarse como sustituto de consultas con un especialista de cuidados médicos. Si usted tiene preguntas o preocupaciones acerca de la información de estos folletos, favor de contactar a su proveedor de servicios médicos. Le recomendamos utilizar la información y las preguntas contenidas en estos folletos con su(s) proveedor(es) de servicios médicos como medio para generar un ambiente de diálogo y asociación respecto a su enfermedad y su tratamiento.