

Colegio Americano de Gastroenterología

Especialistas en Enfermedades Digestivas Comprometidos con el Cuidado del Paciente

Problemas Médicos Comunes & Gastrointestinales

Guía de Salud para el Consumidor

Problemas Gastrointestinales y Médicos en La Mujer: Hemorroides

¿Qué son las hemorroides?

Las hemorroides son venas en el canal anal que pueden inflamarse o extenderse. Como las venas varicosas en la parte inferior de las piernas, las hemorroides por lo general, no causan problemas.

¿Cuáles son los tipos diferentes de hemorroides?

Existen dos tipos de hemorroides: *externas e internas*

Hemorroides externas: son venas inflamadas que se pueden ver y sentir a menudo bajo la piel fuera del canal anal. Normalmente tienen el aspecto de un pequeño bulto y son del mismo color que la piel.

Hemorroides internas: son venas inflamadas que salen fuera del recto. Cuando las hemorroides internas se tornan grandes, pueden prolapsar (protusión externa) a través del canal anal. La señal más común de las hemorroides es la sangre brillante y roja en el papel sanitario o gotas de sangre en el inodoro. Una hemorroide con trombo contiene un coágulo de sangre y puede causar una sensación de quemazón dolorosa, presión o hasta un intenso deseo de rascarse el área.

¿Cómo se desarrollan las hemorroides?

Las hemorroides son bien comunes. Casi la mitad de la población norteamericana desarrollan hemorroides cuando llegan cerca de los 50 años. Las hemorroides se desarrollan debido a un aumento en la presión causada a menudo por pujar al evacuar. Las hemorroides a menudo se desarrollan en las mujeres durante el embarazo cuando el feto en desarrollo causa un aumento en la presión del área rectal. El estreñimiento crónico, diarrea, factores hereditarios y el envejecimiento también puede resultar en hemorroides.

¿Cómo se diagnostican las hemorroides?

Como todas las condiciones relacionadas con el canal anal o el recto, el diagnóstico se hace al examinar el ano visualmente y cuando se realiza un examen tacto rectal

(con guantes). Luego de este procedimiento, se introduce un instrumento luminoso en el canal para poder visualizar el interior del recto. Este tubo luminoso puede ser un anoscopio (un pequeño tubo que puede examinar las últimas pulgadas del recto) o un sigmoidoscopio (un tubo largo y flexible que también puede examinar la parte baja del intestino grueso).

¿Cómo se tratan médicamente las hemorroides?

Elimine el estreñimiento: Las evacuaciones deben ser blandas y pasar sin hacer mucha fuerza. La constipación o estreñimiento es usualmente causada por falta de bulto en la defecación. El aumento en el consumo de líquidos, fibras en la dieta (véase tabla abajo) y el ejercicio son a menudo remedios efectivos.

Crema y supositorios: Preparation-H® o Anusol®.

Baños de asiento: Siéntese en la bañera con agua tibia varias veces al día, luego seque con cuidado el área anal.

Limpiarse suavemente luego de cada evacuación: por ejemplo, bolitas de algodón mojadas en agua de hamamelis (“witch hazel”) o humedecer una toallita de baño o las toallitas pre-humedecidas (“towelettes”).

Cosas que debe evitar: jabones irritantes y alimentos picantes/café.

Tratamiento Endoscópico y Quirúrgico para las Hemorroides

Cuando las hemorroides sangran excesivamente o son bien dolorosas pueden ser tratadas con cirugía.

Procedimiento con ligas de goma: se coloca una liga de goma alrededor de la hemorroide y causa estrangulación seguida por la cicatrización.

Escleroterapia: inyección de una solución química en la hemorroide causando el encogimiento de la misma.

Coagulación Infrarroja: un dispositivo especial usado para destruir las hemorroides internas.

Hemorroidectomía: remoción quirúrgica de las venas hemorroidales.

Los primeros tres son procedimientos en el consultorio médico, mientras que la hemorroidectomía generalmente requiere hospitalización.

Qué todas las personas necesitan saber sobre

Problemas Rectales

Fuentes de Fibra dietética

<u>Fuentes de Fibra</u>	<u>Porción</u>	<u>Porción/Gm</u>
<i>Vegetales y granos</i>		
Habichuelas verdes	½ taza	2
Habichuelas judías	½ taza	5
Brócoli	½ taza	2.5
Col de Bruselas	½ taza	3.5
Zanahorias	½ taza	2.5
Maíz	½ taza	3.0
Guisantes	½ taza	3.5
Lechuga	½ taza	0.5
Batatas (con cáscara)	½ taza	2.0
<i>Frutas</i>		
Manzanas	Mediana	2.5
Banano	1	2.0
Zarzamora	1 taza	2.0
Melón	1 tajada	1.0
Higos secos	3.5. onzas	18
Toronjas	mediana	3.5
Uvas	1 taza	1
Naranja	1 mediana	3
Pera	1 mediana	4.5
Ciruelas	1 taza	13.5
Frambuesa	1 taza	6.0
Fresas	1 taza	3.5

<u>Fuentes de Fibra</u>	<u>Porción</u>	<u>Porción/Gm</u>
<i>Granos</i>		
Pan, blanco	1 pedazo	0.5
Pan, trigo	1 pedazo	2.0
Kellogg's All Bran®	1 onza	9-14
General Mills Fiber®	1 onza	12
Kellogg's Bran Flakes®	1 onza	4
Cereal, corn flakes®	1 onza	0.5
Cereal de bren y avena	1 onza	4
Trigo desmenuzado	1 onza	2.5
Galletas Graham®	4 cuadrados	1
Galletas saladas, Saltina®	10 regulares	1
Arroz integral	½ taza	5
Arroz blanco	½ taza	1.5
Espagueti	2 onzas	2.5
<i>Suplementos de Fibra</i>		
Metamucil®	1 cdta.	3.4
Perdiem®	1 cdta.	4.0
Konsyl®	1 cdta.	6

La meta es de 30-35 gm de fibra por día. La dieta norteamericana promedio contiene sólo 10-20 gms.

American College of Gastroenterology
4900 B South 31st Street
Arlington, VA 22206

