

Hemorroides

(Hemorrhoids)

Las hemorroides, o almorranas, son un tipo de inflamación e hinchazón que ocurre en las venas alrededor del ano. Pueden aparecer en la parte interna o externa del ano y son causadas a menudo por el esfuerzo que se hace para pasar la deposición dura. Las hemorroides pueden ser también causadas por el embarazo y la tendencia a tener hemorroides con frecuencia es hereditaria.

Casi siempre, las hemorroides no causan ningún síntoma. En efecto, la mayoría de la gente tiene hemorroides pequeñas y no sabe que las tienen. Cuando aparecen síntomas, éstos pueden incluir dolor al tacto, sangrado, o una pequeña protuberancia en la abertura del ano. Las hemorroides generalmente duran por varios días y, desafortunadamente, a menudo reaparecen.

Aunque no todas las hemorroides se pueden prevenir, hay tres cosas que se pueden hacer para reducir la posibilidad de llegar a tenerlas:

1. Mantenga la deposición suave bebiendo agua en abundancia y comiendo muchas frutas frescas, verduras y granos integrales. Tal vez quiera añadir también a su dieta diaria dos cucharadas de salvado o un suplemento de fibra, tal como Metamucil.
2. Evite sentarse por mucho tiempo. El sentarse restringe el flujo de sangre alrededor del ano.
3. Trate de no esforzarse o de contener el aliento cuando pase la deposición. Trate de relajarse y tome el tiempo necesario.

Si llega a tener hemorroides, puede obtener alivio del dolor y de la comezón tomando los siguientes siete pasos:

1. Mantenga el área limpia. Pruebe usar toallitas para limpiar a los bebés en vez de papel higiénico después de la deposición. También, pruebe remojándose en un baño de agua tibia, pero evite restregar jabón en el área.
2. Usa ropa interior de algodón y ropa suelta.
3. Aplíquese una pasta o polvo de Óxido de zinc o vaselina en las hemorroides para protegerse de mayor irritación y para facilitar la deposición.
4. Aplíquese compresas frías o heladas en el área anal cuatro veces al día, por diez minutos a la vez.
5. Tome baños calientes con una cantidad de agua que sólo cubra el área anal.
6. Pruebe usar supositorios medicados.
7. Considere usar medicamentos obtenidos sin receta, tales como Tucks, Balneol, una medicina para ablandar las materias fecales, o una crema de hidrocortisona al 0.5 por ciento. Sin embargo, no use ungüentos con anestésicos locales, los cuales pueden causar una reacción alérgica. Estos ungüentos tienen el sufijo “caína” en el nombre o en la lista de ingredientes.

Cualquier alivio que estos tratamientos proporcionen es temporal, de modo que sólo se deben usar además de llevar una dieta apropiada y quizás con el uso de un suplemento de fibra para ablandar las materias fecales. Cuando las materias fecales se ablandan con un cambio de dieta o por el uso de Metamucil, el 95 por ciento de todas las personas con hemorroides se mejoran.

Si estos métodos no funcionan, debe ver a su proveedor de salud. Puede que el problema no sea hemorroides. Muchas afecciones y síntomas pueden aparecer en el área anal y algunos pueden requerir cirugía.

También debe llamar a su proveedor de salud si el sangrado es abundante y está mezclado con la deposición; si es rojo o marrón; si continúa por más de una semana a pesar del tratamiento casero; o si ocurre cuando no está pasando ninguna deposición. También, llame si el dolor es severo.

* * * * *

Para mayor información acerca de la salud ...

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en members.kp.org
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.