



Las hemorroides son venas hinchadas e inflamadas en la parte inferior del recto (ano). Son hemorroides internas cuando están dentro del canal anal. Son hemorroides externas cuando están en la abertura anal y pueden salirse del ano. Con frecuencia, estas venas aumentan de tamaño y se inflaman cuando la persona hace fuerza para evacuar heces duras y compactas. Algunas otras causas de hemorroides son estar sentado o de pie durante largo tiempo, el exceso de peso, el embarazo u otros problemas médicos (por ejemplo, cirrosis) que aumenten la presión en las venas.

Los síntomas de hemorroides incluyen:

- Secreción de moco por el ano.
- Irritación o comezón alrededor del ano.
- Molestias durante las evacuaciones.
- Bultos sensibles cerca del ano.

A veces una hemorroide se sale del ano y es posible que haya que empujarla dentro con un dedo. Aunque pueden provocar molestias, las hemorroides, en general, no provocan dolor intenso a menos que se formen coágulos de sangre en las venas. Una hemorroide con un coágulo (trombosada) puede ser muy dolorosa pero no es peligrosa.

Si bien la comezón alrededor del ano puede ser un síntoma de hemorroides, con frecuencia, es el resultado de otros problemas médicos. La comezón puede ser causada por falta de higiene en el ano.

Cualquier filtración fecal que se presente con diarrea puede irritar la piel alrededor del ano. Intentar mantener la zona demasiado limpia frotándola con papel higiénico seco o usando demasiado jabón también puede lesionar la piel. Si bien es importante mantener limpia la piel de la zona anal, también es importante hacerlo con cuidado.

Aunque las hemorroides a veces son molestas, rara vez son un problema grave de salud. En general, duran varios días y, con frecuencia, vuelven a aparecer. De hecho, casi todas las personas tienen hemorroides en algún momento. Sin embargo, puede tomar ciertas medidas para reducir el malestar de las hemorroides y ayudar a evitar que vuelvan a aparecer.

### Cómo prevenir las hemorroides

- Procure que sus heces sean blandas. Asegúrese de incluir en su dieta abundante agua, frutas frescas, verduras y cereales integrales. Agregue a su dieta todos los días dos cucharadas de salvado o de un producto de fibra comercial como Citrucel o Metamucil.
- Evite usar laxantes, porque pueden provocar diarrea que puede irritar las hemorroides.
- Visite la página en internet de [kp.org](http://kp.org) (en inglés con información en español) si desea información sobre cómo prevenir y tratar el estreñimiento. Intente usar

ablandadores de heces para reducir el esfuerzo si tiene heces compactas y duras.

- Haga ejercicio todos los días para favorecer las evacuaciones regulares.
- Evite estar demasiado tiempo sentado o de pie ya que se limita la irrigación de sangre alrededor del ano. Haga caminatas cortas para aumentar la irrigación de sangre a la región pélvica.
- Vaya al baño tan pronto como sienta la necesidad de hacerlo. Procure no hacer fuerza durante las evacuaciones. Recuerde tomarse su tiempo y nunca retener el aliento.
- Si está embarazada, procure dormir sobre el costado para aliviar la presión en la zona de la pelvis.
- Mantenga limpia la zona anal. Más importante: límpiense con delicadeza. Procure no irritar la zona.

### Tratamiento en el hogar

- Tome baños tibios en la bañera, que pueden ser buenos para relajarse y para la limpieza, en especial después de una evacuación.
- Procure usar toallitas humedecidas (toallitas para bebés), protectores absorbentes con medicamentos (como Tucks) o papel higiénico humedecido en vez de seco.
- Use ropa interior de algodón y ropa suelta.

- Aplique compresas frías sobre el ano cuatro veces al día durante diez minutos para aliviar la comezón.
- Tome baños de asiento (baños calientes con agua suficiente para cubrir la zona anal de 10 a 15 minutos) para relajarse pero puede empeorar la comezón.
- Use supositorios con medicamentos para aliviar el dolor y lubricar el canal anal durante una evacuación. Estos medicamentos están disponibles sin receta.
- Aplíquese crema con óxido de zinc, vaselina o hidrocortisona (al 1 por ciento) para aliviar la comezón e irritación. Consulte a su médico antes de usar un producto que contenga anestesia local. Estos productos tienen el sufijo “-caine” en inglés (“-caína” en español) en el nombre del producto o en el nombre de alguno de los ingredientes. Esos productos pueden causar reacciones alérgicas en algunas personas.

### Llame a Kaiser Permanente si:

- El sangrado continúa durante más de una semana a pesar del tratamiento en el hogar.
- El dolor es intenso o dura más de una semana después del tratamiento en el hogar.

- El sangrado se produce sin razón aparente y no se asocia con esfuerzos al evacuar.
- Siente un bulto en el ano que aumenta de tamaño o se vuelve más doloroso y tiene fiebre.
- La fiebre está acompañada de presencia de sangre en las heces.
- Las heces se vuelven más delgadas que lo acostumbrado (no más gruesas que un lápiz).
- Alguna sustancia o tejido inusuales escurren o salen del ano.

### Para obtener más información

- Visite nuestro sitio web en [kp.org](http://kp.org) para acceder a enciclopedias sobre salud y medicamentos, programas interactivos, tableros de mensajes, clases sobre salud, etc.
- Consulte la *Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas y otros recursos sobre salud.
- Para obtener consejo médico o si tiene otras preocupaciones o preguntas, consulte a su médico u otro profesional de atención de salud.