



Las hemorroides son venas dilatadas e inflamadas que se pueden presentar dentro o fuera del conducto anal. Estas venas se pueden dilatar e inflamar cuando realizamos un esfuerzo para defecar heces duras y compactas. La permanencia prolongada en posición sentada o de pie, así como la obesidad y el embarazo, también pueden causar hemorroides.

Los síntomas de hemorroides incluyen:

- manchas de sangre de color rojo brillante en las heces o sangre que chorrea del ano
- pérdida de moco a través del ano
- irritación o comezón alrededor del ano.

Puede ocurrir que una hemorroide interna sobresalga por el ano y que sea necesario volver a colocarla en su lugar empujándola con el dedo. Aunque pueden provocar malestar, las hemorroides no suelen causar dolor grave, excepto cuando se forma un coágulo de sangre en una de ellas. Una hemorroide con un coágulo puede ser sumamente dolorosa, pero no representa un peligro.

Aunque la comezón alrededor del ano puede ser síntoma de hemorroides, habitualmente se debe a otras afecciones. Si el ano no se mantiene limpio, puede producirse comezón.

Un escape fecal con diarrea puede irritar la piel que rodea al ano. El intento de mantener la zona demasiado limpia frotando con

papel higiénico seco o usando jabón en exceso también puede lesionar la piel. Si bien es importante mantener limpia la piel de la zona anal, también es importante hacerlo con suavidad.

A pesar de que pueden causar malestar, las hemorroides no suelen representar un problema grave de salud. Generalmente duran varios días y a menudo reaparecen (vuelven a presentarse). Casi todas las personas, en realidad, tienen hemorroides en algún momento. Sin embargo, hay pasos que se pueden seguir para reducir el malestar que producen las hemorroides y para contribuir a evitar que vuelvan a presentarse.

Cómo prevenir las hemorroides

- Trate de mantener las heces blandas. Asegúrese de incluir gran cantidad de agua, frutas frescas, verduras y granos enteros en la dieta. Agregue a su dieta diaria dos cucharadas soperas de salvado o de algún ablandador de heces de venta libre como Citrucel o Metamucil.
- Evite el uso de laxantes, porque pueden causar diarrea e irritar las hemorroides. Para obtener información sobre constipación, consulte la *Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente* o busque en línea en kp.org/espanol.
- Trate de hacer ejercicio todos los días para favorecer la defecación sin esfuerzo.

- Evite permanecer sentado o de pie demasiado tiempo.
- Esto restringe el flujo sanguíneo alrededor del ano. Realice caminatas breves para aumentar el flujo sanguíneo en la región pélvica.
- Vaya al baño apenas sienta necesidad. Trate de no realizar esfuerzo al defecar. Recuerde tomarse su tiempo y nunca aguantar la respiración.
- Si está embarazada, trate de dormir de costado para aliviar la presión sobre la zona pélvica.
- Mantenga limpia la zona anal. Lo que es más importante, límpiese con suavidad.

Tratamiento en casa

- Los baños tibios pueden suavizar y limpiar la zona, especialmente después de defecar.
- Trate de usar toallas de papel previamente humedecidas (toallas para bebé) o papel higiénico húmedo en lugar de papel higiénico seco.
- Use ropa interior de algodón y evite la ropa ajustada.
- Alivie la comezón colocándose compresas frías en el ano cuatro veces al día, durante diez minutos por colocación.
- Los baños de asiento (baños de agua calientes con cantidad apenas suficiente de agua para cubrir la zona anal) pueden aliviar, pero también pueden aumentar la comezón.

- Use supositorios medicinales para aliviar el dolor y lubricar el conducto anal durante la defecación.
- Alivie la comezón e irritación utilizando óxido de cinc, vaselina o crema de hidrocortisona (al 1 por ciento). Pregúntele al médico antes de usar algún producto que contenga anestésico local.

Estos productos tienen el sufijo “-caína” en el nombre del producto o en el de uno de los ingredientes y pueden causar reacciones alérgicas en algunas personas.

Llame a Kaiser Permanente si:

- Hay persistencia de hemorragia durante más de una semana a pesar de haber realizado tratamiento en casa.
- El dolor es agudo o persiste más de una semana después de haber realizado tratamiento en casa.
- Se produce hemorragia sin motivo aparente y no está asociada con esfuerzo para defecar.
- Tiene un bulto en el ano que aumenta de tamaño o se vuelve más doloroso y presenta fiebre.
- Presenta fiebre junto con defecación con sangre.
- Las heces se vuelven más delgadas que lo habitual (pueden tener un diámetro menor al de un lápiz).
- Aparece algún material o tejido extraño que sobresale por el ano.

Para obtener más información

- Visite nuestro sitio web en members.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.

Esta información no intenta diagnosticar problemas de salud ni sustituir el consejo médico o la atención que recibe de su médico o de otro profesional de atención de salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si desea realizar más preguntas, consulte a su médico. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de la medicación, consulte a su farmacéutico. Kaiser Permanente no avala ninguna marca, de modo que se puede utilizar cualquier producto similar.