

# Hernias

## (Hemia)

Cuando una porción del intestino sale hacia afuera a través de un lugar débil en los músculos abdominales, la protuberancia resultante debajo de la piel se llama hernia. Las hernias ocurren más a menudo en la ingle y se llaman hernias inguinales. Éstas son más comunes en los hombres que en las mujeres. Algunas hernias, sin embargo, salen hacia afuera cerca del ombligo y se llaman hernias umbilicales.

Los síntomas de una hernia pueden aparecer repentinamente o desarrollarse gradualmente. Una hernia puede ocasionar una sensación de presión, quemazón o una sensación de que “algo se ha aflojado” en el sitio del músculo débil. Se puede sentir un abultamiento o protuberancia notable y a veces se puede ver. Es más probable que los síntomas se sientan al levantar algo, toser o al hacer fuerza. El abultamiento puede permanecer afuera por un rato, pero comúnmente desaparece de nuevo dentro del abdomen cuando la persona se acuesta. Pueden sentirse calambres en el abdomen si el abultamiento del intestino se queda atrapado y no puede pasar de nuevo al abdomen con facilidad.

Algunas personas simplemente nacen con un lugar débil en la pared abdominal y son más susceptibles a las hernias. Ocasionalmente, incluso un bebé puede nacer con una hernia. Más a menudo, sin embargo, las hernias son ocasionadas por no estar en forma, levantar cosas que son demasiado pesadas, o usar técnicas incorrectas para levantar objetos. A una mujer le puede salir a veces una hernia en el ombligo debido a la cantidad de estiramiento que puede ocurrir avanzado el embarazo. Toser o hacer fuerza durante la deposición puede aumentar también la presión en el abdomen y ocasionar una hernia.

Para ayudar a prevenir las hernias, exhale siempre mientras esté levantando objetos o haciendo actividades que usen los músculos abdominales. En otras palabras, recuerde, siempre “Exhale cuando haga Esfuerzo”. Evite alzar objetos sumamente pesados por su cuenta, pida ayuda cuando lo necesite. Y siempre use las técnicas apropiadas para levantar objetos cuando usted tenga que levantar algo pesado.

Acérquese al objeto tanto como sea posible antes de comenzar a levantarlo. Doble las rodillas, contraiga los músculos abdominales, exhale mientras lo alza y levántese con las piernas. Los ejercicios regulares para fortalecer los músculos abdominales pueden también ayudar a impedir una hernia. Finalmente, no haga fuerza durante la deposición y tome precauciones para impedir el estreñimiento.

Llame a su doctor o a su proveedor de salud si usted piensa que pueda tener una hernia. Llame inmediatamente si usted tiene un abultamiento inexplicado en la ingle o si experimenta cada vez más dolor en el abdomen, ingle o escroto. También, llame inmediatamente si experimenta aunque sea dolor leve en el abdomen, ingle, o escroto por más de siete días o si la hinchazón continúa por más de siete días. Su proveedor de salud puede practicarle una evaluación completa y determinar si tiene una hernia y qué tan seria es. No hay tratamientos, tales como inyecciones o medicamentos, que mejoren una hernia; el único tratamiento es la cirugía. Sin embargo la mayoría de las hernias no requieren cirugía, a menos que le ocasionen mucho dolor, interfieran con su vida diaria o presenten riesgos adicionales a su salud.

Cuando se necesita cirugía, usualmente no requiere una noche de estadía en el hospital. Comúnmente la reparación involucra una operación relativamente simple, con pocas complicaciones. Como con cualquier procedimiento quirúrgico, sin embargo, el sangrado o la infección puede a veces ser un problema.

Alrededor del cinco al diez por ciento de las hernias pueden reaparecer después de la cirugía. Otras complicaciones posibles en la reparación de las hernias inguinales incluyen irritación de los nervios sensoriales que atraviesan el área de la ingle (lo cual puede ocasionar hormigueo temporal o permanente). También hay otras complicaciones tales como entumecimiento, o dolor en la piel del escroto o del muslo. En casos raros puede haber un daño al abastecimiento de sangre a un testículo, lo cual puede ocasionarle una hinchazón temporal, ocasionando dolor.

Por aproximadamente una a dos semanas después de la cirugía para una hernia, debe ser muy cuidadoso y disminuir su nivel de actividad. Por lo general, está bien caminar y seguir la dieta normal, sin embargo debe evitar conducir. No vuelva a efectuar sus actividades plenas, tal como levantar objetos pesados, por lo menos por seis a ocho semanas para disminuir la posibilidad de que el punto débil se vuelva a abrir.

\* \* \* \* \*

### **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.