



lo que resulta en heces más suaves. Esto facilita la eliminación de las heces y la limpieza efectiva de sus intestinos, disminuyendo la presión en los hemorroides causada por pujar. Al eliminar la presión, esto ayuda a que se hinchen las hemorroides.

Excelentes fuentes de fibra son las frutas, vegetales y granos.



Así mismo, los doctores recomiendan ingerir extra fibra en capsulas o en polvo.

En algunos casos, las hemorroides deben ser tratadas con **cirugía láser**. Estos métodos son usados para disminuir y destruir el tejido hemorroidal.

El doctor realizará el procedimiento en el centro quirúrgico sin internación.

Existen un gran número de métodos utilizados para remover o reducir el tamaño de las hemorroides internas. Sin embargo, la más efectiva y recomendada es la

**Hemorroidectomía Láser** en la que las hemorroides extensas o severas, internas y



externas pueden requerir una cirugía que se realiza en el centro ambulatorio.

### ¿Cómo se previenen las hemorroides?

La mejor manera de prevenir las hemorroides es mantener las deposiciones suaves para que puedan ser expulsadas fácilmente y de esta manera disminuir la presión y el puje; así como también el evacuar los intestinos tan pronto como sienta la necesidad de ir al baño. Hacer ejercicios tales como caminar y el mantener una dieta rica en fibra con mucha agua y puede ayudar con el estreñimiento al hacer las deposiciones más suaves y fáciles de procesar.



[www.ClinicaMedicaGeneral.com](http://www.ClinicaMedicaGeneral.com)

[www.HolaDoctorDaniel.com](http://www.HolaDoctorDaniel.com)

[www.ClinicaMedicaBelleza.com](http://www.ClinicaMedicaBelleza.com)

[www.CremasDoctorDaniel.com](http://www.CremasDoctorDaniel.com)

 /HolaDocDaniel

**CLINICA MEDICA GENERAL**

2208 West 7th Street

Los Angeles, CA 90057

323-221-1111



### ¿Qué son las hemorroides?

El término hemorroides se refiere a la condición en la cual las venas alrededor del ano están hinchadas e inflamadas.

Las hemorroides en muchos casos, es el resultado de pujar intensamente, sin embargo, hay otros factores tales como el embarazo, la edad, estreñimiento crónico, diarrea o estar sentado por mucho tiempo, ciertas enfermedades como la cirrosis hepática.

Las hemorroides pueden estar ya sea dentro del ano (internas) o debajo de la piel alrededor del ano (externas).

## ¿Cuáles son los síntomas de las hemorroides?

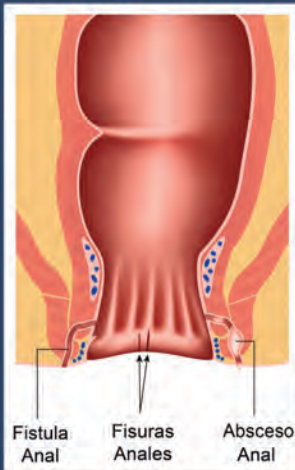
Muchos problemas ano-rectales incluyen fisuras, fistula, abscesos, úlceras, infecciones, tumores que tienen síntomas similares y son confundidos con hemorroides. A pesar de que mucha gente tiene hemorroides, no todas las personas experimentan síntomas. Los síntomas más comunes de las hemorroides internas es la sangre de color rojo brillante que cubre las deposiciones (heces), en el papel higiénico o en el inodoro. Sin embargo, una hemorroide interna puede sobresalir hacia el exterior del ano de manera irritante y dolorosa.

Los síntomas de las hemorroides externas pueden incluir dolor, hinchazón o un bulto duro alrededor que resulta cuando se forma un coagulo de sangre.

A esta condición se le conoce

como hemorroide externa trombosica.

Así mismo, demasiado esfuerzo, el roce y limpiar alrededor del ano puede causar irritación con sangrado y/o comezón, lo cual puede producir un círculo vicioso de síntomas.



## ¿Qué tan comunes son las hemorroides?

Las hemorroides son tan comunes en el hombre como en la mujer. Cerca de la mitad de la población tiene hemorroides al cumplir los 50. Las hemorroides son también bastante comunes en mujeres embarazadas debido a que el feto produce presión en el abdomen; así también por los cambios hormonales, causan que los vasos sanguíneos hemorroidales se hinchen. Estos vasos sanguíneos también sufren gran presión durante el parto. Para la mayoría de mujeres, sin embargo, las hemorroides causadas por el embarazo son un problema temporal.

## ¿Cómo son diagnosticadas las hemorroides?

Una evaluación completa y un diagnóstico correcto del doctor es importante cuando hay sangrado anal o sangre en las deposiciones. El sangrado puede también ser un síntoma de otra enfermedad digestiva, incluyendo el cáncer colo-rectal. El doctor examinará el ano y el recto en busca de vasos sanguíneos hinchados (varices) que indiquen hemorroides y también realizará un examen anal con el dedo cubierto con un guante lubricado para sentir alguna anomalía. Una evaluación más completa del recto para encontrar hemorroides requiere



un examen con un anoscopio. Este aparato es un tubito hueco con luz que permite observar hemorroides internos, o un protoscopio, el cual es utilizado para poder observar el recto por completo. Para descartar otras causas de sangrado gastro intestinal, el doctor puede examinar el recto y el intestino grueso con un sigmoidoscopio o el colon entero con ayuda de un colonoscopio. La sigmoidoscopia y colonoscopia son procedimientos de diagnóstico que involucran el uso de tubos flexibles iluminados que son insertados a través del ano.

## ¿Cuál es el tratamiento?

El tratamiento médico de las hemorroides está dirigido inicialmente al alivio de los síntomas. Las medidas para reducir los síntomas incluyen:

- Baños de asiento varias veces al día en agua tibia por 15 minutos cada vez.
- La aplicación de cremas hemorroidales o supositorios para el área afectada por un tiempo limitado
- Usar toallitas húmedas (de bebé) en vez de papel higiénico
- Fibra en cápsulas o en polvo

Prevenir la recurrencia de hemorroides requerirá aliviar la presión del estreñimiento. Los Doctores generalmente recomiendan incrementar la cantidad de fibras y fluidos ingeridos en su dieta. El comer la cantidad adecuada de fibra y el tomar entre seis y ocho vasos de agua –