

## Hemorroides

### ¿Qué son las hemorroides?

Las hemorroides son venas que están en el ano y que cuando se dilatan se convierten en varicosidades (similares a las varices en las piernas), pueden molestar.

### ¿Qué causa las hemorroides?

- La mayoría de la gente va a tener en algún momento de su vida síntomas derivados de las hemorroides.
- Los causas más importantes en la aparición de hemorroides suelen ser el estreñimiento y los malos hábitos a la hora de defecar (permanecer mucho tiempo en la taza, hacer mucha presión).
- La herencia también influye; si sus padres o abuelos padecieron de hemorroides, puede que usted tenga mayor riesgo de tener hemorroides.
- El embarazo en las mujeres, debido al esfuerzo para dar a luz, puede producir hemorroides, y normalmente desaparecen tras el parto.
- El estar mucho tiempo de pie, o cargar mucho peso, puede favorecer o empeorar los síntomas de las hemorroides.

### ¿Cuáles son los síntomas?

- Lo más común es emitir sangre roja por el ano, bien en forma de gotas en la taza o en el papel higiénico. Normalmente el sangrado es escaso.
- En las hemorroides internas (las más frecuentes) el sangrado no se acompaña de dolor. Las hemorroides externas si pueden doler.
- En ocasiones las hemorroides pueden descender desde el interior del ano, salir y tener dificultad para volver a su posición original. Es lo que se llama *prolapso*. Aparece un bulto en el ano, que se acompaña de intenso malestar y dolor.
- Cuando se restablece la posición normal, pueden producir picor y quemazón a nivel anal, sobre todo a la hora de defecar o limpiarse al ano.

### ¿Cómo se tratan?

En principio hay que tratarlas médicamente.

- **Durante las crisis:**
  1. **Baños de agua tibia-fresca** (3-4 al día), durante 10-15 minutos.
  2. **Bolsas con hielo** (bolsas de guisantes congelados).
  3. **Cremas antihemorroidales**, durante un *tiempo limitado* (no más de 5-7 días, porque le pueden provocar más sangrado).
  4. **Analgésicos** (Paracetamol,...)
- **En la defecación:**
  1. Evite reprimir el deseo de ir al baño.
  2. Procure realizar una deposición al día, evitando las diarreas.
  3. Evite estar demasiado tiempo en el baño (evite los esfuerzos).
  4. Si las hemorroides se prolapsan (se salen del ano), lo mejor es intentar devolverlas a su posición habitual haciendo una leve presión con el dedo.
  5. Para la limpieza es mejor toallitas húmedas o hacer baños de agua tibia tras la deposición.
- **Para prevenir** que vuelvan a molestar, es necesario un cambio en los hábitos de alimentación. Es fundamental **evitar el estreñimiento:**
  1. Aumentar la cantidad de fibra en las comidas (frutas frescas, verduras, pan, cereales...).
  2. Beber líquidos: de 2 a 3 litros al día (zumos, sopas, evitar alcohol).
  3. Realizar algo de ejercicio diariamente.

- **En ocasiones es necesario la cirugía.** Hay diferentes técnicas. (Su médico decidirá cual es la mejor opción).
  1. La ligadura en banda consiste en poner un anillo de goma alrededor de las hemorroides y éstas poco a poco van "deshaciéndose".
  2. Puede ser necesario la hemorroidectomía, o extraer las hemorroides del ano.
  3. También pueden ser coaguladas con láser, esclerosadas a través de inyecciones.

**Autores:**

**Hervás Angulo, Adolfo.** Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

**Forcén Alonso, Tarsicio.** Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Centro de Salud Tafalla, Navarra, España.

Actualizada el 18/09/2004.