

13.2. Hemorroides. Fisura anal

Las **hemorroides** o almorranas son venas hinchadas en la zona del ano. Suelen producir picor o dolor y a veces pueden sangrar. Es un **trastorno benigno**, aunque puede ser molesto y durar mucho tiempo.

Casi todas las personas tienen hemorroides alguna vez en su vida. Si sus padres las tienen, usted tiene más posibilidades de padecerlas. También son más frecuentes en las mujeres embarazadas. Aunque la causa más común es por el esfuerzo al hacer de vientre, sobre todo en estreñidos, también pueden aparecer tras diarreas prolongadas.

Cuando las heces son muy duras y de gran tamaño pueden producir fisuras anales. Son pequeños desgarros o heridas en la piel (mucosa) del ano y producen dolor intenso o sangrado cuando se intenta defecar.

El tratamiento adecuado puede resolver este problema, pero en ocasiones es preciso operarse. Su médico le informará de la opción que más le conviene a usted.

¿Qué puede hacer?

- **Evite el estreñimiento.** Beba muchos **líquidos** (2 o 3 l al día) y coma más **fibra**: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales. Si aumenta el volumen de las heces, estarán menos tiempo en los intestinos y tendrá menos dolor al hacer de vientre.
- Evite el café, el exceso de sal, las especias, los ácidos, el chocolate, los picantes y el alcohol.
- Es importante que haga una **actividad física** todos los días (por ejemplo, caminar). Evite ir en bicicleta, montar a caballo o el remo.
- Si su trabajo le obliga a estar mucho tiempo sentado o de pie quieto, mueva las piernas o pasee de vez en cuando.
- Intente no hacer viajes muy largos en coche.
- Vaya al váter cuando sienta necesidad de hacerlo. No se contenga.
- Evite estar sentado mucho tiempo en la taza, y tampoco haga grandes esfuerzos para vaciar los intestinos.
- No use laxantes sin indicación de su médico. Pueden producirle dolor de barriga y diarrea, lo que empeoraría las hemorroides.
- **La higiene correcta del ano** es fundamental, pero no es bueno lavarlo más de 1 o 2 veces al día. Use un jabón neutro. Límpiense el ano después de cada defecación

dándose palmaditas suaves con papel higiénico húmedo o toallitas humedecidas como las de los bebés. Evite el papel higiénico con perfumes o colorantes.

- Evite frotar o rascar, las hemorroides se irritan más y se sentirá peor.
- Utilice ropa interior de algodón.
- **Cuando tenga dolor**, haga baños de asiento de agua tibia (no caliente) durante 10-15 minutos, 3 o 4 veces al día.
- Si las hemorroides están hinchadas, aplíquese una bolsa de hielo durante unos minutos. Si se salen del ano, lo mejor es intentar devolverlas a su posición habitual haciendo una leve presión con el dedo.
- Puede tomar paracetamol para aliviar el dolor.
- El tratamiento con **pomadas** puede aliviarle pero no cura. Evite utilizarlas durante más de 1 semana ya que, a la larga, pueden provocar atrofia de la piel del ano.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sangra mucho o durante varios días después de la deposición.
- Si tiene dolor intenso en el ano y no siente alivio con el tratamiento casero.
- Si se encuentra cansado, con falta de fuerza, pálido o ha perdido peso.
- Si presenta dolores abdominales intensos.

¿Dónde conseguir más información?

- www.fisterra.com/salud/1infoConse/hemorroides.asp
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000292.htm
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/hemorrhoids.html>



Los baños de asiento de agua tibia me alivian el dolor