



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid



La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad, Acreditación, Evaluación e Inspección

Comunidad de Madrid



Observatorio Regional de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Asociación Española de Cirujanos



Asociación Española de CMA



Instituto Superior de Investigación para la Calidad Sanitaria



Asociación Española de Enfermería de patología digestiva



Sociedad de Enfermería Madrileña de Atención Primaria

Guía de Recomendaciones al Paciente

Calidad Sanitaria

Hemorroides

Nuestra guía es tu Salud

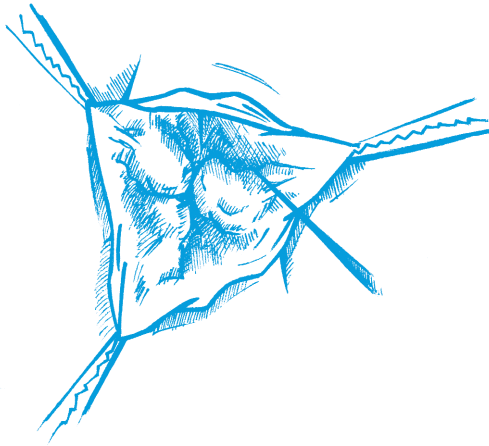


Recuerde

- Lea estas recomendaciones y si tiene alguna duda consulte con los profesionales sanitarios responsables de su cuidado.
- Necesita una serie de cuidados por su parte y la de sus cuidadores para evitar que aparezcan complicaciones.
- Son recomendaciones generales que de manera individual su médico o enfermera le explicarán lo que necesita saber en todo momento.
- Junto con su alta hospitalaria, tendrá un informe clínico detallando las características de su cirugía y el tipo de intervención practicada y el tratamiento a seguir en casa.

¿QUÉ SON LAS HEMORROIDES?

- El tejido hemorroidal esta formado por un conjunto de estructuras (venas, arteriolas, fibras musculares) situadas en el interior del ano que en su conjunto forman las hemorroides. Su función está relacionada con almohadillar el canal anal y ayudar en el mantenimiento de la continencia anal.
- Las hemorroides, o como comúnmente se las denomina "*almorranas*", es una parte normal de nuestro organismo. Cuando estas estructuras se inflaman o se desplazan de su lugar anatómico se produce lo que comúnmente se denominan hemorroides, "*almorranas*" o como se debería llamar enfermedad hemorroidal.



- Esta es una enfermedad muy frecuente en nuestro medio ya que más del 50% de la población tendrá algún síntoma a lo largo de su vida.
- Es importante saber que las hemorroides NO son varices en el ano.

TIPOS DE HEMORROIDES

- Existen dos tipos de hemorroides: Externas e Internas.



- Las hemorroides externas se desarrollan bajo la piel del ano.
- Las hemorroides internas, en condiciones normales, están dentro del canal anal, pero en ocasiones, cuando se inflaman pueden salir a través del ano.

¿QUÉ CAUSA LAS HEMORROIDES?

- La causa de las hemorroides no se conoce exactamente, pero parece que se relacionan con una serie de circunstancias. Los factores más relacionados con la aparición de las hemorroides son:
 - Estreñimiento.
 - Diarrea.
 - Herencia.
 - Embarazo y parto.
 - Esfuerzos importantes para defecar.
 - Algunas posturas: estar de pie, estar sentado mucho tiempo en la taza del water.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Los síntomas más frecuentes que producen las hemorroides son:
 - Rectorragia o expulsión de sangre roja por ano.
 - La salida (prolapso) de las hemorroides a través del ano.
 - Manchado de la ropa interior, generalmente por una secreción mucosa pero que a veces incluso puede ser por heces.

- Picor a nivel del ano.
- Diversos grados de molestias o dolor anal. El dolor anal es poco frecuente en esta enfermedad y generalmente se relaciona con otras enfermedades (fisura anal, abscesos...) o con complicaciones de las hemorroides como la trombosis hemorroidal.

DIAGNÓSTICO

- El diagnóstico se realiza mediante la historia clínica y exploración clínica (tacto rectal).
- En algunos pacientes es importante realizar algunas pruebas complementarias, especialmente para descartar otras enfermedades importantes (cáncer, enfermedades inflamatorias,...).

¿CÓMO SE TRATAN?

- En principio hay que tratarlas médicamente.

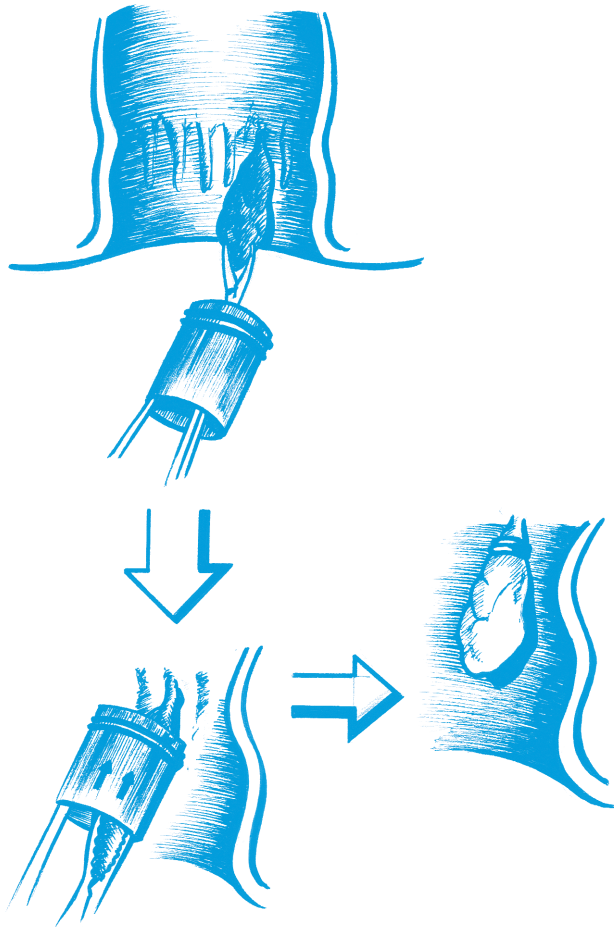
En los casos con síntomas leves:

1. Aumento de fibra en la dieta (legumbres, cereales, frutos secos, frutas y verduras), siempre asociado con un incremento en la cantidad de líquidos, para obtener una deposición blanda que no irrite la mucosa anal.
2. En algunos casos pueden estar indicados los suplementos de fibra.

3. En fases iniciales del tratamiento puede asociarse el empleo de un laxante (con cuidado de no producir diarrea que pueden empeorar los síntomas).
4. Evitar las bebidas con cafeína, el alcohol y los picantes.
5. El pasar largos ratos en el aseo para defecar favorece también la congestión de las hemorroides y su posterior sangrado por lo que debe evitarse.
6. También puede obtenerse beneficio con los baños de asiento de agua templada de unos minutos de duración.
7. El empleo de cremas o pomadas antihemorroidales puede estar inicialmente indicado, si bien hay que tener en cuenta que muchas de ellas tienen compuestos (corticoides, anestésicos tópicos,...) que pueden provocar efectos secundarios, por lo que no deben ser empleadas más que durante unos días y siempre bajo supervisión de un médico.
8. Existen también medicamentos que pueden mejorar la microcirculación de la zona y reducir la inflamación, pudiendo ser de utilidad.

En grados algo más avanzados:

- Realización de ligadura con banda elástica, consistente en colocar una anilla de goma próxima a la hemorroide, que la estrangula, impidiendo su flujo sanguíneo, con lo que se elimina en unos días. Se puede realizar en la propia consulta.

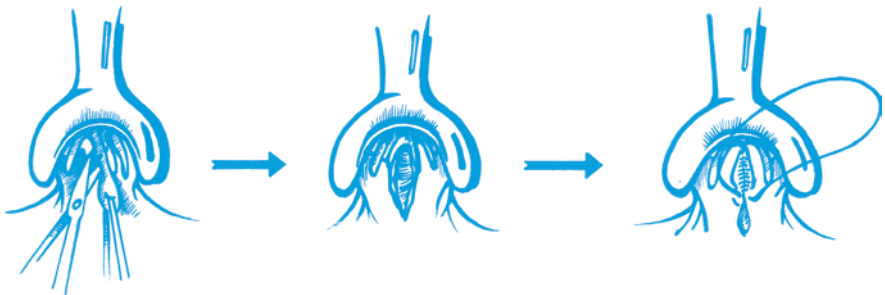


- La ventaja de estos procedimientos es que pueden efectuarse de forma completamente ambulatoria, ya que la zona en la que se aplican es habitualmente poco molesta.

Los casos severos:

- Requieren cirugía. En la actualidad existen diversas técnicas. Los procedimientos quirúrgicos más frecuentes son:

1. **Hemorroidectomía.** Es la extirpación de las hemorroides o intervención clásica, de la que existen variantes técnicas. Las complicaciones de la intervención pueden ser la hemorragia postoperatoria, el dolor persistente o la incontinencia anal, si bien ninguna de ellas es frecuente.



2. **Hemorroidopexia.** Se trata de una técnica más reciente, que realmente no extirpa las hemorroides sino que, al eliminar un segmento de mucosa del recto, las hace ocupar su posición original. Se emplea para ello una grapadora especial. Puede estar indicada en algunos pacientes, pero tampoco está exenta de complicaciones.

¿QUÉ HACER EN EL POSTOPERATORIO?

- Control del dolor postoperatorio, que hay que prevenir o controlar con la administración de analgésicos y antiinflamatorios prescritos por el médico.
- Los baños de asiento templados de 5 a 10 minutos de duración, favorecen el confort del paciente, y en ocasiones, alguna crema puede ayudar a disminuir las molestias.
- Es importante no hacer esfuerzos para evacuar, para lo que se puede tomar abundante fibra en la dieta o añadir un preparado comercial, asociado a la toma de líquidos en abundancia.
- En algún caso esta indicada la toma de laxante.

COMPLICACIONES POSTOPERATORIAS.

1. **Dolor:** Es una de las complicaciones más frecuentes. Para evitar el dolor es importante que usted tome los analgésicos o calmantes que su cirujano le ha indicado. Con la frecuencia y a las dosis adecuadas según le ha pautado su médico.
2. **Rectorragias:** Es frecuente que tras la operación, y sobre todo al ir al baño expulse algo de sangre por el ano. En caso que usted considere que la cantidad es excesiva deberá consultar con su médico o acudir a urgencias.
3. **Retención Urinaria:** Si aparece, suele presentarse inmediatamente después de la operación, mientras el enfermo se encuentra hospitalizado, pero en alguna ocasión puede presentarse cuando el enfermo está en su domicilio. Es necesario que consulte con su médico ya que puede ser necesario colocar una sonda urinaria.

4. **Imposibilidad de hacer deposición:** En general se produce por el dolor de tal manera que el paciente no quiere ir al baño, produciéndose la retención de heces que puede llegar a formar un verdadero tapón. En estos casos es necesario acudir a su médico y la mayoría de las veces se resolverá con una adecuada analgesia y una buena lubricación del canal anal.

CUÁNDO ACUDIR A LOS SERVICIOS SANITARIOS

En enfermos no operados:

- Cuando aparezca sangrado por el ano.
- Cambio o alteración en el ritmo intestinal (frecuencia de ir al baño).
- Dolor anal.
- Prolapso o salida de las hemorroides por el ano.

En los enfermos operados:

- Dolor importante.
- Sangrado importante por el ano.
- Fiebre elevada (más de 38°C).
- Incapacidad para hacer deposición.

Acudirá a su centro de salud o al centro donde ha sido intervenido.



Todas estas recomendaciones harán más confortable su recuperación y en un corto plazo de tiempo su total integración a la vida diaria.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**