



## PREVENCIÓN.

---

Para prevenir el estreñimiento y las hemorroides, usted debe:

- Tomar muchos líquidos.
- Consumir una dieta rica en fibra de frutas, verduras y granos integrales.
- Pensar en tomar suplementos de fibra.
- Usar ablandadores de heces para prevenir el esfuerzo.



## Sostenibilidad

**Oficinas Parque Industrial.**  
**Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.**  
**Teléfono: +529999302680 ext. 1336**  
**Correo: sostenibilidad@bepensa.com**



## HEMORROIDES.

---

- ¿Qué son las hemorroides?
- ¿Cómo tratarlas?
- Factores de riesgo.
- Datos de alarma.
- Prevención.

## ¿QUÉ ES?

Las hemorroides son muy comunes.

Son el resultado del aumento de presión en el ano. Esto puede ocurrir durante el embarazo, o el parto, y debido al estreñimiento. La presión provoca que las venas y los tejidos anales se hinchen. Este tejido puede sangrar, a menudo durante las deposiciones.

Las hemorroides pueden ser causadas por:

- Esfuerzo durante las deposiciones.
- Estreñimiento.
- Sentarse durante períodos de tiempo prolongados, especialmente en el baño.
- Ciertas enfermedades, como la cirrosis.

## TIPOS DE HEMORROIDES.

- **Hemorroides internas:** si las venas afectadas se localizan en la zona baja del recto, por encima del ano, y están cubiertas por mucosa. En este caso se distinguen a su vez cuatro subgrupos atendiendo al grado de prolapso:

**Grado 1:** Se prolapsan hacia el ano, pero no descienden durante la defecación.

**Grado 2:** Se prolapsan hacia el ano durante la defecación, pero vuelven a su lugar tras ésta.

**Grado 3:** Se prolapsan, no regresan salvo que se las reintroduzca manualmente.

**Grado 4:** Se prolapsan, no regresan ni con reducción manual, o vuelven a prolapsarse inmediatamente tras la reintroducción.

- **Hemorroides externas:** cuando están situadas debajo de la unión del ano con el recto. En esta situación están recubiertas de epitelio anal.

Hemorroides mixtas: si afectan a los dos tipos de venas.

## SINTOMAS

Sangre roja brillante indolora proveniente del recto.

Prurito anal.

Dolor anal especialmente mientras se está sentado.

•Dolor durante la defecación.

Una o más protuberancias duras y sensibles cerca del ano.

## DATOS DE ALARMA.

La sangre en la hemorroide puede formar coágulos y esto puede provocar que el tejido circundante muera.

La cirugía a veces es necesaria para extirpar hemorroides con coágulos.

## INFORMACIÓN ADICIONAL

CONSULTE CON SU PROVEEDOR DE SALUD SI:

LOS SÍNTOMAS DE LAS HEMORROIDES NO MEJORAN CON EL TRATAMIENTO CASERO.

PRESENTA SANGRADO RECTAL. ES POSIBLE QUE SU PROVEEDOR ESTÉ INTERESADO EN BUSCAR OTRAS CAUSAS MÁS SERIAS DEL SANGRADO.

CONSIGA AYUDA MÉDICA DE INMEDIATO SI:

PIERDE MUCHA SANGRE.

ESTÁ SANGRANDO Y SIENTE VÉRTIGO, MAREO O SE DESMAYA.

**Bepensa**