



Hemorrhoids

The term **hemorrhoids** refer to a condition in which the veins around the anus or lower rectum are swollen and inflamed.

Hemorrhoids may result from straining to move stool. Other contributing factors include pregnancy, aging, chronic constipation or diarrhea. Hemorrhoids are either inside the anus (**internal**, which can **bleed**) or under the skin around the anus (**external**, which can cause **pain** when thrombosed or clotted).

Eat more fiber. Fiber helps form soft, bulky stool. It is found in many **vegetables, fruits** and **grains**. Be sure to **add fiber a little at a time**, so your body gets used to it. Limit foods that have little or no fiber.

Hemorrhoid creams or suppositories.

Drink plenty of water and other liquids like fruit and vegetable juices to keep the stool soft and easy to pass. It is important to **drink enough fluids**. Caffeine and alcohol tend to dry out your digestive system.

Tub baths with warm water.

Baby oil gel or lotion before using the toilet may help. Soft baby wipes can be used instead of toilet paper.

Prevention

- Eat more fiber
- Eliminate straining
- Don't ignore the urge to have a bowel movement. Listen to your body.
- Get enough exercise. A 20- to 30- minute walk every day may help. Begin slowly and speak with your doctor first.



Hemorroides

La palabra **hemorroide** se refiere a una condición en la que las venas alrededor del ano o del recto se inflaman.

Algunas veces, una hemorroide **interna** puede estirarse lo suficiente para que ésta se salga fuera del ano. Esto se llama una hemorroide prolapsada. Una hemarroide prolapsada usualmente se vuelve a introducir en el recto por su propia cuenta. Las hemorroides **externas** involucran las venas afuera del ano. Éstas pueden dar comezón o doler y algunas veces pueden rajarse y sangrar.

Coma más fibra. La fibra ayuda a formar materia fecal suave y voluminosa. La fibra se encuentra en muchas **verduras, frutas y granos**. Esté seguro de agregar fibra en **pequeñas cantidades a la vez**.

Mientras que su cuerpo se acostumbra, limite alimentos que tienen pequeña o ninguna fibra.

Cremas o supositorios para las hemorroides también pueden ayudarle.

Consuma mucha agua y otros líquidos como jugos de frutas y vegetales. El líquido ayuda a mantener la materia fecal suave y fácil de pasar. La cafeína y el alcohol tienden a secar su aparato digestivo.

Baños de agua tibia.

Use "wipes". Éstos serán más delicados con su recto que el papel higiénico.

Prevención

- Coma más fibra
- Eliminar esfuerzo
- No ignore el impulso de tener una evacuación. Escuche a su cuerpo.
- Haga suficiente ejercicio. 20 o 30 minutos cada día puede ayudar. Empiece lentamente y hable con su médico primario.
- La palabra hemorroide se refiere a una condición en la que las venas alrededor del ano o del recto se inflaman.