

SANGRADO RECTAL

¿QUÉ CAUSA EL SANGRADO RECTAL Y EL DOLOR RECTAL?

Podría tener sangrado rectal por varias razones. Debido a esto, recomendamos un examen rectal completo para evaluar completamente la causa. Ocasionalmente, también podríamos necesitar una colonoscopia para una evaluación adicional.

LAS CAUSAS DE SANGRADO Y DOLOR RECTAL INCLUYEN:

- Hemorroides,
- Fisuras anales, o
- Estreñimiento o diarrea excesivos.

LAS CAUSAS MENOS COMUNES INCLUYEN:

- Cánceres colorrectales y anales,
- Enfermedad inflamatoria intestinal, o
- Infección anorrectal.

TRATAMIENTO DE SANGRADO RECTAL Y DOLOR RECTAL

Antes de **acudir** al médico, puede probar varios tratamientos para mejorar sus síntomas. Estos cambios en el estilo de vida también pueden proporcionar beneficios generales para la salud y el estilo de vida. Algunos tratamientos ayudan a aliviar los síntomas de inmediato. Otros implican hacer cambios en su dieta y hábitos de ejercicio.

AGREGUE FIBRA A SU DIETA

Agregar fibra a su dieta puede ayudar a mejorar la función intestinal al hacer que las heces sean más suaves y fáciles de pasar. También puede solidificar las heces líquidas. Debería consumir de 25 a 30 gramos de fibra por día en su dieta.

Mientras incluir más fibra en su dieta es lo mejor, puede ser difícil para la mayoría de las personas alcanzar este objetivo solo con la dieta. Tomar un

suplemento de fibra es una buena forma de aumentar su ingesta de fibra y alcanzar este objetivo. Sugerimos probar estos alimentos ricos en fibra o formas de agregar fibra a su dieta.

EJEMPLOS DE ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

- Granos integrales, como salvado de trigo, salvado de maíz y arroz integral
- Verduras, especialmente zanahorias, brócoli, repollo y guisantes
- Frutas, como manzanas, plátanos, frambuesas, melocotones, ciruelas pasas y peras.
- Nueces y legumbres, especialmente cacahuetes, lentejas y frijoles

MANERAS FÁCILES DE AGREGAR FIBRA:

- Empiece el día con un desayuno rico en fibra. Come cereal de salvado de trigo junto con un plátano en rodajas. O pruebe la mantequilla de maní en una tostada integral.
- Come palitos de zanahoria como bocadillo.
- Use panes integrales en lugar de pan blanco para los sándwiches.
- Come frutas como golosinas. Pruebe una manzana y algunas frambuesas en lugar de caramelos u otros dulces procesados.
- Mire el empaque de los alimentos que consume para ver cuánta fibra dietética contiene una porción. Elija alimentos con alto contenido de fibra dietética.

SUPLEMENTACIÓN DE FIBRA:

Los suplementos comunes de venta libre incluyen Metamucil, Citrucel y Benefiber. Siga las instrucciones del empaque. Por ejemplo, mezcle 1 cucharada colmada de Citrucel con al menos 8 onzas de agua u otro líquido al día. Puede aumentar la dosis a tres veces al día a medida que su cuerpo se adapta al suplemento.

Los suplementos de fibra inicialmente pueden causar algo de hinchazón abdominal, calambres y gases. Su cuerpo se adaptará a él en el transcurso de una semana. Puede aumentar o disminuir la dosis según sea necesario.

Beba un vaso de agua cada vez que tome su fibra.

BEBE MÁS AGUA

Junto con una dieta alta en fibra, beber más agua puede ayudar a mejorar la función intestinal. Asegúrese de beber mucha agua durante el día. Los nutricionistas recomiendan alrededor de ocho a 10 tazas de agua al día.

HACER MAS EJERCICIO

Hacer ejercicio con regularidad ayuda a la digestión y a prevenir el estreñimiento. También es excelente para tu salud. Las actividades de bajo impacto, como nadar o caminar, son buenos lugares para comenzar. Tómalo con calma al principio. Y recuerde beber mucha agua cuando haga ejercicio

DESARROLLE BUENOS HÁBITOS INTESTINALIS

Use el baño cuando lo necesite. No ignore la necesidad de defecar. Esto puede provocar estreñimiento, heces duras y esfuerzo.

Además, no lea ni use su teléfono celular mientras esté en el baño. Siéntese solo el tiempo que sea necesario, menos de 10 minutos. Limpie suavemente con papel higiénico suave y sin perfume.

MANEJO DEL ESTREÑIMIENTO, DIARREA Y DOLOR

MANEJO DEL ESTREÑIMIENTO

Si tiene estreñimiento a pesar de la suplementación con fibra y una dieta saludable, use:

Polietilenglicol (MiraLax), un laxante suave de venta libre.

Docusate (Colace), un ablandador de heces de venta libre.

El objetivo es eventualmente usar dieta, suplementos de fibra y ejercicio para mantener las heces blandas.

MANEJO DE LA DIARREA

Si tiene diarrea a pesar de tomar suplementos de fibra y una dieta saludable, debe:

Evite los alimentos que le produzcan diarrea.
Pruebe la loperamida, un medicamento antidiarreico de venta libre.

MANEJO DEL DOLOR ANAL

Para reducir el dolor, cuide la piel alrededor de su ano.

Limpie suavemente o limpie el área con agua tibia de una botella rociadora y luego seque el área con palmaditas.

Sumérgase en un baño tibio o tome un baño de asiento. Un baño de asiento está sentado en unas pocas pulgadas de agua tibia. Remojar durante 10 minutos dos veces al día puede proporcionar alivio. También puede ayudar a que el área se mantenga limpia.

Coloque una compresa de hielo en el ano para obtener un alivio más inmediato del dolor. Use el hielo durante 15 a 20 minutos a la vez. Mantenga un paño entre el hielo y su piel para evitar daños en la piel.

Puede usar estos medicamentos de venta libre para aliviar sus síntomas:

- Aplique hamamelis (Tucks, almohadillas Preparation-H y similares) después de defecar.
- Use un ungüento de Dibucaine al uno por ciento (de venta libre) dos veces al día, según lo necesite. Sin embargo, solo debe usar esto una semana a la vez.
- Use ungüento de fenilefrina al 0.25 por ciento (Preparación-H) después de defecar hasta por dos semanas.