

# Central Texas Colon and Rectal Surgeons

## Almorranas Internas

Las almorranas internas son como venas grandes en el recto bajo. Típicamente, los síntomas mas comunes son sangrando sin dolor y saliente durante un movimiento intestinal. Estreñimiento es la causa mayor de almorranas. Si causan problemas almorranas internas deben ser tratadas en la oficina o ser quitando con cirugía menor. Frecuentemente, tratamiento medico puede aliviar las almorranas con las instrucciones siguientes:

### 1. Modificación de Dieta

- A. Aumenta la cantidad de fibra en su dieta a 20g a 30g cada día. (Vea la página fibra para su guía).
- B. Toma su suplemento de fibra: (Citrucel, Metamucil, Konsyl, Benefiber)  
\_\_\_\_\_ ves/veces al día.
- C. Toma bastante agua (6 a 8 vasos cada día). Si aumenta la fibra en su dieta sin aumentar la cantidad de agua que toma se puede estreñir. Bebidas con cafeína o alcohol pueden causar deshidratación.

### 2. Cuidado del Ano

- A. Baños con agua tibio (30 minutos cada vez) dos veces por día y después de cada movimiento intestinal.
- B. Después de que salir del baño, seque y aplíquese las medicinas que le han recetado:
  - ?Analpram \_\_\_\_\_ veces cada día.
  - ?\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ veces cada día.

Usando estas instrucciones, es posible que podemos curar las almorranas sin cirugía. Si sus almorranas no se curan con éstos medidas, puede ser candidato para cirugía. Usted debe seguir el tratamiento hasta que tenga instrucciones para discontinuar.