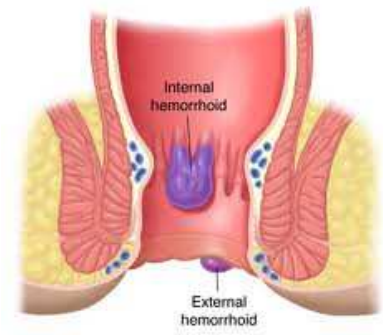




Hemorrhoids *Hemorroides*

The term **hemorrhoids** refer to a condition in which the veins around the anus or lower rectum are swollen and inflamed. *La palabra **hemorroide** se refiere a una condición en la que las venas alrededor del ano o del recto se inflaman.*

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). *Algunas veces, una hemorroide **interna** puede estirarse lo suficiente para que ésta se salga fuera del ano. Esto se llama un hemorroide prolapsada. Una hemorroide prolapsada usualmente se vuelve a introducir en el recto por su propia cuenta, o usted puede empujarla cuidadosamente de regreso hacia adentro. Las hemorroides **externas** involucran las venas afuera del ano estas. Pueden dar comezón o doler y algunas veces pueden rajarse y sangrar.*

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. *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 agregar fibra en **pequeñas cantidades a la vez**. Mientras que su cuerpo se acostumbra. Limite alimentos que tienen pequeña o ninguna fibra.*

Hemorrhoid creams or suppositories. Cremas o supositorios para las hemorroides también pueden ayudarle.

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. *Consuma mucha agua y otros líquidos como fruta y jugos 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.*

Tub baths with warm water. *Baños de agua tibia.*

Baby oil gel or lotion before using the toilet may help. Soft baby wipes can be used instead of toilet paper. Use wipes estos serán mas delicados con su recto que el papel higiénico.

PREVENTION PREVENCIÓN

Eat more fiber *Coma más fibra*

Eliminate straining *Eliminar esfuerzo*

Don't ignore the urge to have a bowel movement. Listen to your body. *No ignore el impulso de tener una evacuación. Escuche su cuerpo.*

Get enough exercise. A 20- to 30-minute walk every day may help. Begin slowly and speak with your doctor first. *Haga suficiente ejercicio. 20 o 30 minutos cada día esto puede ayudar. Empiece lentamente y hable con su médico primario.*