

## Manejo en casa del sangrado rectal

Es la salida de sangre roja por el ano, sola o junto con heces, también llamado rectorragia, en la mayoría de los casos, no es un problema grave.

### Características:

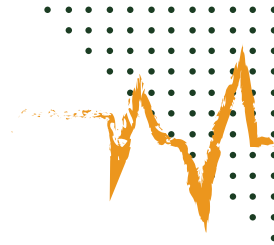
- La sangre que sale aislada o sola, puede aparecer tanto en el papel higiénico al limpiarse como directamente en el inodoro.
- La sangre junto con las heces puede aparecer recubriendo la superficie de las deposiciones o mezclada con ellas.
- El color de la sangre en las heces puede indicar la fuente del sangrado. Estas pueden ser negras (antiguas) o con sangre roja (fresca).

*\*Tenga en cuenta que consumir remolacha o alimentos de color rojo puede algunas veces hacer que las heces luzcan rojizas, llegando a parecer sangre.*



## Causas:

- **Fisura anal:** corte o desgarro en la superficie del ano, casi siempre acompañado de dolor, a menudo ocasionado por gran esfuerzo para defecar. Puede ser por estreñimiento, heces duras o diarrea frecuente.
- **Hemorroides:** venas hinchadas en la parte inferior del recto y el ano, tanto en su parte interior como exterior. Estas generan sangre roja brillante. Pueden ser dolorosas.
- Golpe o introducción de un objeto extraño.
- Inflamación del recto o el ano.
- Cáncer de colon, recto o ano.
- Infección intestinal.
- Otras alteraciones.

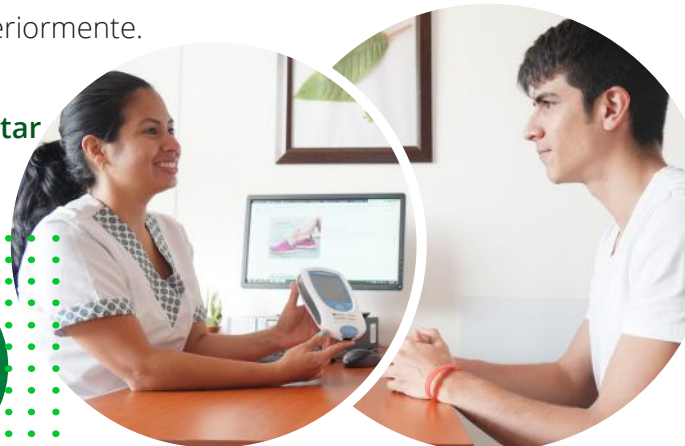
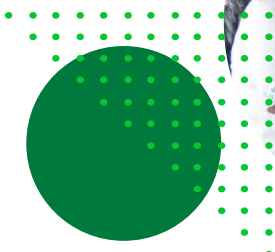


## Manejo en casa:

Cuando ocurre sangrado rectal, se recomienda vigilar:

- Las características de la sangre: color, cantidad y si la sangre viene sola (aislada) o junto con las heces.
- Número de veces que ocurre el sangrado (frecuencia).
- Si ha ocurrido anteriormente.

Teniendo todo esto claro, se debe reportar a la **Clínica de Anticoagulación**.



## Medidas de prevención:

- Llevar una dieta rica en fibra para facilitar el tránsito intestinal y prevenir posibles problemas como estreñimiento. Entre los alimentos ricos en fibra encontramos: maíz, brócoli, manzanas, pan o cereal integral, mango, piña, ensaladas.
- Masticar bien los alimentos, evitando hablar al comer.
- Si no tiene restricción de líquidos, tomar abundante agua durante el día (como mínimo dos litros).
- Hacer ejercicio con regularidad, si es posible salir a caminar diario al menos media hora.
- Ir al baño cuando sea necesario, evitar aguantar las ganas de hacer deposición.

## Consulte por urgencias si presenta:

- Sangrado rectal abundante más de una vez al día o si este no se detiene.
- Palidez en la piel.
- Sudoración.
- Manos y pies fríos.
- Mareo.
- Disminución en la orina.
- Aumento de la frecuencia cardiaca (taquicardia).
- Tensión arterial baja.



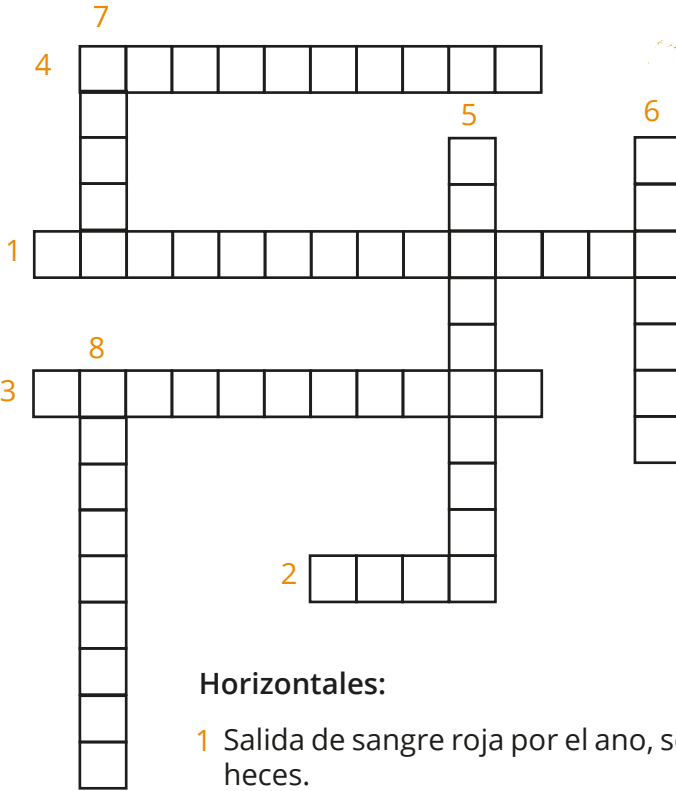
# Actividades educativas

Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Diarrea
- Intestino
- Fibra
- Estreñido
- Sangrado
- Frutas
- Inflamación
- Recto
- Verduras
- Mareo
- Inodoro
- Agua
- Infección
- Heces
- Anticoagulación

I	N	F	L	A	M	A	C	I	O	N	I	S	B	D	G	H	B	J
N	A	G	L	O	F	D	I	A	R	R	E	A	J	M	P	U	V	H
O	A	N	T	M	A	U	I	N	S	R	C	E	K	O	T	O	Y	E
D	W	C	T	F	I	V	U	L	F	V	D	L	Z	J	Q	I	B	C
O	E	I	A	I	E	O	M	A	R	E	O	K	S	M	V	E	G	E
R	V	N	Y	B	C	X	R	H	I	M	C	Z	W	A	D	L	Y	S
O	A	U	I	R	C	O	N	T	R	O	L	C	B	R	L	O	X	L
F	S	L	K	A	L	O	A	Q	C	G	K	B	I	E	G	A	C	N
S	N	I	A	S	E	L	A	G	U	A	B	N	Z	O	M	Z	O	D
A	B	N	D	C	P	X	A	Y	U	M	K	D	L	C	N	O	V	A
S	F	T	A	D	Y	A	S	W	N	L	S	P	S	S	A	I	S	C
N	Y	E	R	P	E	S	O	E	D	E	A	U	V	N	R	L	A	I
A	P	S	I	N	O	O	M	A	S	H	N	C	R	I	A	X	G	S
S	K	T	G	X	U	N	D	Y	L	T	G	F	I	U	E	W	O	G
A	Y	I	B	E	I	W	E	L	I	K	R	S	J	O	B	I	G	E
L	E	N	I	S	O	R	G	S	Q	Y	A	E	H	G	N	A	K	S
Q	M	O	X	H	Z	S	A	B	U	A	D	Y	Ñ	H	R	C	Q	Z
S	P	Q	D	F	M	T	U	S	R	Q	O	U	S	I	X	Y	V	P
A	V	E	R	D	U	R	A	S	K	T	Q	W	H	L	D	L	E	A
C	H	U	N	R	E	N	C	I	A	S	A	Z	O	E	M	O	Q	J
A	W	I	F	Z	B	J	P	G	S	A	R	X	W	U	G	R	S	C

## Resuelva el crucigrama:



### Horizontales:

- 1 Salida de sangre roja por el ano, sola o junto con heces.
- 2 Color de la sangre que indica que es reciente.
- 3 Venas hinchadas en la parte inferior del recto y el ano.
- 4 Corte o desgarro en la superficie del ano.

### Verticales:

- 5 Numero de veces que ocurre el sangrado.
- 6 Motivo de consulta que acompaña al sangrado
- 7 Se debe incluir en la dieta para prevenir estreñimiento
- 8 Medida de prevención que se debe realizar con regularidad.



fvcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del lili

Servicio de Cardiología - Clínica de Anticoagulación

Tel: 331 9090 Ext. 7424

Cel: 313 799 1462

[www.valledelili.org](http://www.valledelili.org)