



## HERNIA

### DEFINICIÓN

Una hernia es un saco formado por el revestimiento de la cavidad abdominal (peritoneo). El saco pasa a través de un orificio o área de debilidad en la capa de mayor consistencia de la pared abdominal que rodea el músculo, denominada fascia.

El tipo de hernia depende de su ubicación:

- Hernia inguinal: es una protuberancia en la ingle. Este tipo es más común en los hombres y puede bajar hasta el escroto.
- Hernia femoral: es una protuberancia en la parte superior del muslo, justo debajo de la ingle. Este tipo es más común en las mujeres que en los hombres.
- Hernia umbilical: aparece como una protuberancia alrededor del ombligo. Sucede cuando el músculo alrededor del ombligo no se cierra completamente..
- Hernia quirúrgica o eventración: puede darse a través de una cicatriz si se ha tenido una cirugía abdominal en el pasado.

**CAUSAS:** Usualmente, no hay causa obvia para una hernia. Algunas veces, se presentan por levantar objetos pesados, hacer esfuerzo al defecar o cualquier actividad que eleve la presión dentro del área abdominal. Cualquier actividad o problema de salud que incremente la presión en el tejido y los músculos de la pared abdominal puede hacer que aparezca una hernia, como por ejemplo: estreñimiento crónico, tos crónica y sobrepeso.

**SÍNTOMAS:** Generalmente no hay síntomas. Algunas personas tienen molestias o dolor. La molestia puede empeorar al hacer esfuerzos o levantar objetos pesados. Con el tiempo, en la mayoría de las personas suele aparecer una protuberancia que es dolorosa y aumenta de tamaño. Si una hernia aumenta de tamaño, puede quedar atrapada dentro del orificio y comprometer su riego sanguíneo, esta situación denomina estrangulación y requiere una cirugía con carácter urgente.

**DIAGNÓSTICO:** El diagnóstico se lleva a cabo mediante la exploración física. Durante la exploración el médico le pedirá que tosa, se agache o que levante algo, de esta forma el tamaño de la hernia suela aumentar y facilita su diagnóstico. Excepcionalmente, puede requerirse la realización de una ecografía para realizar el diagnóstico.

**TRATAMIENTO:** La cirugía es el único tratamiento con el que se puede reparar una hernia de manera permanente. En la intervención, se asegura el tejido debilitado de la pared abdominal (fascia) y se cierra cualquier orificio. En la actualidad, la mayoría de las hernias se reparan con la utilización de materiales protésicos (mallas).

### PREVENCIÓN

- Utilizar técnicas apropiadas para levantar peso.
- Bajar de peso en caso de sobrepeso.
- Aliviar o evitar el estreñimiento haciendo una dieta rica en fibra y ejercicio físico regularmente.