

HEMORROIDES

Las hemorroides son un **problema de salud benigno**. Consisten en una **dilatación de las venas situadas alrededor del ano**. El paciente nota unos bultos dentro y/o fuera del ano (hemorroides internas y/o externas) que **le pueden llegar a doler, arder, picar o sangrar sobre todo cuando defeca**. Las hemorroides se relacionan con el estreñimiento, la obesidad, la vida sedentaria, el parto, etc.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR Y CONTROLAR LAS CRISIS HEMORROIDALES

La mayoría de los síntomas producidos por las hemorroides, mejoran consiguiendo una defecación sin esfuerzo, **evitando el esfuerzo prolongado para conseguir la defecación**.

Para ello es importante:

⇒ **Evite el sedentarismo**, ya que es un factor predisponente del estreñimiento y de las hemorroides.



⇒ **Debe incluir regularmente fibra en la dieta**: esto permite incrementar el peso de las heces facilitando la evacuación (verduras, legumbres, fruta), o asociar un suplemento de fibra como el Plántago de ovata. Hable con su médico por si necesita además algún laxante o si las crisis hemorroidales coinciden o son consecuencia del estreñimiento crónico (solicite información). Puede que algunos alimentos le produzcan más molestias al defecar (picantes, bebidas con gas...pruebe cuáles de estos alimentos le provocan molestias y procure evitarlos.



⇒ **Ingiera líquidos abundantes**, más de 1,5-2 litros de agua al día. Los líquidos, además de ayudar a incrementar el peso de las heces permiten reducir el malestar abdominal que pueda causar una dieta rica en fibra.



⇒ **Es importante mantener una máxima higiene, limpiando el ano**, tras cada defecación con agua tibia-fresca y secando la zona suavemente.



⇒ **Si tiene hemorroides que salen tras la defecación, introdúzcalas hacia dentro suavemente**. Si no puede, procure que no toquen la ropa poniendo un algodón con crema neutra.

⇒ Existen pomadas llamadas "antihemorroidales", que pueden mejorar los síntomas. Consulte con su médico.

CONSULTE CON SU MÉDICO

SI SIENTE DOLOR INTENSO EN EL ABDOMEN O EN EL ANO, O SUFRE SANGRADO IMPORTANTE.