

# NOTA DE PRENSA

Madrid, 12 de diciembre de 2011



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313  
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org [www.sefac.org](http://www.sefac.org)

## Mantener una dieta rica en fibra, practicar ejercicio físico y evitar esfuerzos excesivos durante la defecación, claves para el correcto autocontrol de las hemorroides

- Entre un 10 y un 25 por ciento de adultos (sin distinción reseñable por sexos) padece hemorroides, un incómodo problema producido entre otras causas por el esfuerzo excesivo durante la defecación y el estreñimiento, y que se manifiesta en forma de sangrado, picores, dolores e hinchazón de la zona anal. Si no surgen complicaciones, se trata de una patología que no presenta gravedad y que puede ser abordada por el propio paciente afectado.
- Una dieta rica en fibra (verduras, fruta, cereales, frutos negros, etc.), junto a la práctica de ejercicio físico y la administración de medicamentos que no requieren receta (supositorios, cremas, pomadas, etc.) puede ser suficiente para atenuar los síntomas de la enfermedad hemorroidal. Por su formación, posición y cercanía, el farmacéutico comunitario está capacitado para ofrecer un asesoramiento pormenorizado en este campo.
- SEFAC dedica la entrega de diciembre de su campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos higiénico-dietéticos e informar de los tratamientos farmacológicos existentes para la prevención y abordaje de las hemorroides.

Entre un 10 y un 25 por ciento de la población adulta (sin distinción reseñable por sexos) padece hemorroides, un incómodo problema consistente en la dilatación de los vasos sanguíneos situados en el ano y que se manifiesta en forma de sangrado, picores, dolores e hinchazón de la zona afectada. Excepto en algunos casos en los que puede complicarse y requerir una intervención quirúrgica, la enfermedad hemorroidal no presenta gravedad, por lo que puede tratarse en el propio ámbito familiar con medidas higiénico-dietéticas y tratamientos farmacológicos que no requieren receta. Consciente de la posición clave que ostenta el farmacéutico comunitario para proporcionar al paciente la información necesaria para ese autocontrol, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria dedica la entrega correspondiente a diciembre de su campaña sanitaria *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos desde la farmacia comunitaria para prevenir y tratar los síntomas de las hemorroides.

La causa más común del origen de la enfermedad hemorroidal es el esfuerzo excesivo durante la defecación, por lo que la principal medida preventiva será evitar esos esfuerzos excesivos. No obstante, esta ficha refleja otras situaciones que pueden contribuir a la aparición de este problema, como es el caso del estreñimiento, permanecer sentados o de pie e inmóviles durante periodos de tiempo prolongados, el embarazo,

infecciones anales u otras enfermedades como la cirrosis hepática. El sangrado o dolor de la zona anal, así como la aparición de un leve bulto en esa misma zona pueden ser los principales síntomas para detectar su aparición.

Más allá de las medidas higiénicas que en esta ficha se detallan para el tratamiento de las hemorroides (hacer baños de asiento con agua tibia, aplicar bolsas de hielo en la zona afectada, usar toallitas higiénicas, etc.), también se hace especial hincapié en los hábitos dietéticos a adoptar para su prevención y abordaje. En este sentido, se recomienda mantener una dieta rica en fibra (verduras, fruta, cereales, frutos negros, etc.) ya que, además de evitar el estreñimiento, algunos de estos alimentos -en especial frutos negros como ciruelas, uvas y moras- contienen flavonoides que actúan como protectores de los vasos sanguíneos. Por contra, conviene evitar los alimentos picantes, no condimentar las comidas con pimienta y no consumir alcohol, ya que actúan como vasodilatadores que acentúan los síntomas.

Además de la adopción de estas medidas higiénico-dietéticas, el tratamiento de las hemorroides puede completarse con la práctica de ejercicio físico y la administración de ciertos medicamentos que no requieren receta: supositorios hemorroidales, cremas, pomadas... En este sentido, la ficha difundida por SEFAC recuerda que el farmacéutico comunitario está capacitado para indicar el mejor tratamiento posible en cada caso e informar de las pautas a seguir para su correcta aplicación.

Si bien estas *Recomendaciones de SEFAC* están encaminadas a facilitar el abordaje de la enfermedad hemorroidal por parte del propio afectado, la ficha también refleja aquellas señales por las que convendría poner este problema en manos del médico. Ello sería conveniente cuando los síntomas se alarguen durante más de una semana, si se presenta sangrado rectal y/o dolor agudo, o cuando no han funcionado las medidas farmacológicas antes mencionadas (supositorios, cremas, etc.). En estos casos en los que no ha resultado efectivo el primer abordaje de las hemorroides, será el médico quien valore la necesidad de recurrir a la cirugía.

Esta nueva entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, se une a las más de cuarenta fichas difundidas por SEFAC desde junio de 2008. Las últimas entregas se han dedicado a insomnio, regeneración de la piel, cefaleas, picaduras de insectos, fotoprotección solar, psoriasis, Alzheimer y osteoporosis, y **están todas disponibles para su descarga en PDF en [www.sefac.org](http://www.sefac.org), con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o su contenido la difusión que estimen conveniente.**

#### **Sobre SEFAC**

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.600 asociados y siete delegaciones autonómicas, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Alberto Cornejo en [acornejo@sefac.org](mailto:acornejo@sefac.org) o en el teléfono 91 522 13 13.

