



Consejos para prevenir y tratar las hemorroides



Un problema incómodo pero abordable

El origen de la enfermedad hemorroidal, comúnmente conocida como hemorroides o, en lenguaje coloquial, almorranas, es la alteración de unas estructuras vasculares (vasos sanguíneos) situadas en el ano. Esta alteración se manifiesta en forma de sangrado, picores, dolores e hinchazón de la zona afectada, y su causa más común es el esfuerzo excesivo durante la defecación. Entre un 10 y un 25 por ciento de la población adulta padece hemorroides, sin diferencias entre sexos.



Dependiendo de la zona vascular afectada, podríamos hablar de hemorroides internas, externas o mixtas. Normalmente, la enfermedad hemorroidal no se considera una patología grave, por lo que puede tratarse en el ámbito familiar con medidas higiénico-dietéticas y tratamiento farmacológico. Sin embargo, en algunos casos podría llegar a complicarse, lo que haría necesaria incluso una intervención quirúrgica. Sea como fuere, existen medidas preventivas y tratamientos que ayudan a atenuar los síntomas de las hemorroides.

Recomendaciones

1 LA PRINCIPAL MEDIDA PREVENTIVA de esta patología es evitar esfuerzos excesivos durante la defecación.

2 TANTO PARA PREVENIR COMO PARA TRATAR las hemorroides, es recomendable que evite en la medida de lo posible el estreñimiento, manteniendo una dieta rica en fibra (verduras, fruta, cereales...) e ingiriendo abundante líquido (1,5-2 litros de agua al día).

3 PROCURE TOMAR CON FRECUENCIA FRUTOS "NEGROS", como las moras, las ciruelas o las uvas, ya que contienen flavonoides, que actúan como protectores de los vasos sanguíneos.

4 SI LA DIETA NO ES SUFICIENTE para evitar el estreñimiento que puede causarle hemorroides, convendría asociar una fibra natural; consulte a su farmacéutico y él podrá indicarle todas las opciones posibles.

5 SI TIENE HEMORROIDES, ES CONVENIENTE que no ejerza presión con el papel al limpiarse tras la defecación; en este caso se recomienda el uso de toallitas higiénicas o lavados.

6 EVITE EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE LAS COMIDAS PICANTES, así como el consumo de alcohol, ya que actuaría como vasodilatador, empeorando los síntomas.

7 TAMBIÉN PUEDE SER DE AYUDA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIO FÍSICO, y sobre todo no debe pasar largos periodos sentado o de pie, sin moverse.

8 PROCURE HACER BAÑOS DE ASIENTO, con agua tibia, durante diez o quince minutos diarios, dos o tres veces al día, o aplíquese bolsas de hielo en la zona afectada. Esto le ayudará a evitar la dilatación venosa asociada a esta patología.

9 ADEMÁS DE LAS MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS, existen tratamientos farmacológicos que pueden ser de gran ayuda, como las pomadas o los supositorios antihemorroidales. Consulte con su farmacéutico, que le indicará cuál sería el idóneo en cada caso.

10 SI LAS MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS NO HAN SIDO DE UTILIDAD, es importante que consulte con el médico, ya que existen tratamientos no quirúrgicos como las inyecciones esclerosantes o la colocación de bandas elásticas de goma que podrían ser muy eficaces en algunos casos. En los más extremos, el médico valorará si se debe proceder a la extirpación mediante cirugía.

Preguntas frecuentes

Además del esfuerzo excesivo en la defecación, ¿existen otros factores que favorezcan la aparición de hemorroides?

Sí, las hemorroides también pueden ser causadas por estreñimiento, por sentarse o permanecer de pie e inmóvil durante periodos de tiempo prolongados, por infecciones anales o incluso por otras enfermedades como la cirrosis hepática.

¿Cómo puedo saber si tengo hemorroides?

Los síntomas más frecuentes son un leve sangrado en el papel higiénico tras realizar la deposición, dolor en la zona anal y la aparición de un leve bulto en esa misma zona.

¿Debo acudir al médico?

En principio esta patología se puede tratar con medicamentos que no necesitan receta médica, y siguiendo las pautas del farmacéutico. Pero en el caso de que los síntomas persistan o si se presenta sangrado rectal y/o un dolor muy agudo, debe ir al médico, quien podrá descartar otras causas más serias.

Estoy embarazada, ¿es normal que sufra hemorroides?

Durante el embarazo y también tras el parto aumentan las probabilidades de sufrir esta patología, debido a la presión que ejerce el feto sobre la circulación venosa en la zona del ano.

Estando embarazada, ¿podría aplicarme cremas o supositorios antihemorroidales?

Siempre sería mejor aplicar las medidas higiénico-dietéticas mencionadas anteriormente, pero en caso de un dolor intenso se podría recurrir a estos preparados, aunque nunca sin consultar previamente con su médico o farmacéutico.

¿Qué alimentos o bebidas debería evitar si sufro hemorroides?

Lo ideal sería mantener una dieta rica en fibra, es decir: consumir gran cantidad de frutas y verduras. Debería evitar los alimentos picantes, no condimentar las comidas con pimienta u otras especias y no consumir alcohol, ya que es un vasodilatador que haría empeorar los síntomas.

¿Es bueno realizar ejercicio cuando se padecen hemorroides?

Sí, es muy conveniente realizar un ejercicio moderado si se sufre esta patología. Lo que no sería recomendable en ningún caso es pasar largos ratos sentado o de pie sin moverse.

¿Cuánto tiempo me durarán los síntomas?

Con el correcto uso de las cremas o supositorios que su médico o farmacéutico le indiquen, los síntomas no deberían durar más de una semana o diez días. Si además comienza a aplicar las medidas higiénico-dietéticas desde la primera vez que tenga síntomas, será menos probable que le vuelva a ocurrir.

¿Cuándo se debería recurrir a la cirugía?

En el caso de que ni los medicamentos antihemorroidales ni los tratamientos con inyecciones esclerosantes (que se utilizan para las hemorroides internas) causen ningún alivio de los síntomas, habría que recurrir a la cirugía.

¿Es eficaz la cirugía?

Aunque el postoperatorio puede ser bastante doloroso, la cirugía es el tratamiento con mejores resultados a largo plazo en casos en los que no han funcionado otras medidas no invasivas.

alteración
de unas estructuras
vasculares

medidas higiénico-dietéticas
y tratamiento farmacológico