

Consejos

Para prevenir y tratar las hemorroides



Las hemorroides o almorranas son venas hinchadas en el ano o en la parte más baja del recto, es decir, son la manifestación de una alteración que inflama los vasos sanguíneos situados en el canal anal. Se suelen manifestar con picor, sangrado, dolor e hinchazón. Según la zona vascular afectada podríamos hablar de:

- **Hemorroides internas:** están situadas justo dentro del ano, donde empieza el recto, las de gran tamaño pueden llegar a salir por fuera del ano (hemorroides prolapsadas). No suelen doler, pero pueden sangrar durante la defecación.

- **Hemorroides externas:** aparecen fuera del ano. Pueden provocar picor o dolor. Si se forma un coágulo dentro de la hemorroide (hemorroide trombosada) puede ser muy doloroso.

- **Hemorroides mixtas:** cuando existen ambos tipos. Normalmente, no se considera una patología grave y se pueden prevenir y tratar con medidas higiénico-dietéticas y farmacológicas.

La principal causa que produce hemorroides suele ser el aumento de presión en las venas de la zona anal que se ocasiona en situaciones como el estreñimiento, la diarrea, la obesidad, permanecer mucho tiempo sentado o prolongar la defecación sentado en el inodoro. Es muy común que aparezcan durante el embarazo, después del parto y en personas sedentarias o que pasen muchas horas sentadas o de pie sin moverse. No obstante, existen numerosas medidas preventivas para intentar evitar complicaciones.

Recomendaciones

1 EVITE EL ESTREÑIMIENTO EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE. Mantenga una dieta rica en fibra (verduras, frutas, cereales, etc.) y procure tomar abundantes líquidos (agua, infusiones, etc.).

2 NO PERMANEZCA EN POSICIÓN SENTADA LARGOS PERÍODOS DE TIEMPO, especialmente en el inodoro.

3 REALICE ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICA AL MENOS 30 MINUTOS AL DÍA, 5 días a la semana (como caminar, subir escaleras, realizar las tareas domésticas o ir a comprar). Evite ir en bicicleta, montar a caballo o deportes que aumenten la presión en las venas del ano o el recto.

Si por razones laborales debe estar mucho tiempo en una silla o de pie, sin moverse, **INTENTE LEVANTARSE AL MENOS UNA VEZ CADA HORA Y DAR UN PEQUEÑO PASEO.**

5 Intente no ejercer presión con el papel al limpiarse tras la defecación, **ES RECOMENDABLE LOS LAVADOS O EL USO DE TOALLITAS HIGIÉNICAS.**

6 EVITE EL CAFÉ, TABACO, ALCOHOL O LAS ESPECIAS PICANTES, YA QUE SON IRRITANTES PARA EL INTESTINO. En concreto, el alcohol actúa como vasodilatador, pudiendo empeorar los síntomas.

7 Si tiene dolor, **REALICE BAÑOS DE ASIENTO CON AGUA TIBIA, DURANTE 10-15 MINUTOS DIARIOS, 2 ó 3 veces al día y aplíquese hielo.**

8 CONSULTE A SU FARMACÉUTICO, PUESTO QUE EXISTEN MUCHOS TRATAMIENTOS QUE NO NECESITAN PRESCRIPCIÓN que pueden ayudar tanto en la prevención como en el tratamiento, son los venotónicos (en pomadas, supositorios o comprimidos), las toallitas de limpieza anal o los suplementos de fibra.

9 En caso de que las medidas higiénico-dietéticas o los tratamientos recomendados no hayan sido útiles, **CONSULTE A SU MÉDICO, YA QUE EXISTEN TRATAMIENTOS NO QUIRÚRGICOS QUE SON MUY EFICACES.** En casos muy extremos, será el médico el que valore si se debe proceder a cirugía.

Preguntas frecuentes

¿CÓMO PUEDO SABER SI SUFRO HEMORROIDES?

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

¿DEBO ACUDIR AL MÉDICO?

En principio, si los síntomas son leves, se pueden tratar con medicamentos que no necesitan receta médica. Pero, si el sangrado es excesivo en cantidad o duración, si siente dolor intenso o agudo en el ano o en el abdomen y no se calma con las medidas expuestas, debería acudir al médico para descartar otras patologías.

ESTOY EMBARAZADA, ¿ES NORMAL QUE SUFRA DE HEMORROIDES?

Durante el embarazo aumentan las probabilidades de sufrir esta patología, debido a la presión que ejerce el feto sobre la circulación a nivel de la pelvis y los cambios hormonales que provocan modificaciones a nivel circulatorio.

ESTANDO EMBARAZADA, ¿PODRÍA APLICARME CREMAS O SUPOSITORIOS ANTIHEMORROIDALES? ¿O TOMAR COMPRIMIDOS O SOBRES QUE ME AYUDEN?

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 con su médico o farmacéutico.

¿QUÉ ALIMENTOS O BEBIDAS DEBERÍA EVITAR SI SUFRO DE HEMORROIDES?

Lo ideal sería mantener una dieta rica en fibra, es decir consumir gran cantidad de frutas y verduras. Se deberían evitar los alimentos picantes, condimentar las comidas con pimienta u otras especias, y el alcohol, ya que es un vasodilatador que haría empeorar los síntomas. También es conveniente reducir el consumo de sal, el chocolate y otros alimentos ácidos.

¿ES BUENO REALIZAR EJERCICIO?

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, comprimidos, sobres 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, los tratamientos con bandas elásticas o los tratamientos para las hemorroides internas causen ningún alivio de los síntomas, habría que recurrir, siempre que su médico así lo determine, a la extirpación quirúrgica de los plexos venosos patológicos.