

Hablemos de...

HEMORROIDES

Infografía elaborada por el grupo de trabajo de indicación farmacéutica

¿Qué puedo hacer si tengo hemorroides?¹⁻³



Haz **cambios** en tu **estilo de vida** y en la **dieta** (fibra, agua)



Mantén una **higiene adecuada** de la zona



Utiliza ropa interior de **algodón**



Baños de **agua tibia-fresca 3 o 4 veces** al día



Evita frotar las hemorroides y **no uses toallitas** perfumadas



Evita el uso de **laxantes irritantes** (empeorarán la situación)



Si **salen del ano**, introdúcelas **manualmente**

¿Cómo prevenir la aparición de hemorroides?^{1,2}



Evita el estreñimiento: **aumenta la ingesta de agua y fibra** (come más fruta, verdura y alimentos integrales)

No tomes alimentos **picantes, muy especiados, café o alcohol**



Realiza alguna **actividad física** al menos **30 minutos al día**. El sedentarismo es perjudicial



Evita pasar mucho **tiempo de pie o sentado** (intenta levantarte cada 2 horas a dar un pequeño paseo)

Controla el sobrepeso y la obesidad. Procura **mantener un peso adecuado**



Evita el **estrés**

No aguantes las ganas de ir al baño y **no realices esfuerzos excesivos** al evacuar



No pases más tiempo del necesario en el WC y... **ino te distraigas!**



¿Qué son las hemorroides?^{1,2}

Las **hemorroides** (enfermedad hemorroidal) son la manifestación de una alteración que inflama los vasos sanguíneos del recto o ano.

- Las situadas en el interior del ano se denominan hemorroides **internas** y, aunque no suelen provocar dolor, si pueden sangrar y resultar molestas (sobre todo si salen fuera).
- Las situadas en el exterior se denominan hemorroides **externas** y pueden provocar picor, escozor y dolor (que puede llegar a ser muy intenso).



Bibliografía:

- Ferrer Sáez P M, Oltra Navarrete L. Hemorroides [Internet]. Fisterra. Última revisión Noviembre 2023 [citado 4 de febrero de 2024]. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/hemorroides/>
- Cantero Cid R, Fernández Jorde S, Flor-Lorente B, Fontanillas Garmilla N, Frías Vargas M, Granja Ortega C, et al. Patología anorrectal para Medicina de Familia y Cirugía General. Laboratorios Servier SL; Septiembre 2023. Disponible en: <https://semergen.es/files/docs/grupos/vasculopatias/patologiaAnorrectal.pdf> [citado el 18 de febrero de 2024]. ISBN: 978-84-09-53593-4.
- Hemorroides. Biblioteca nacional de Medicina. Medline. [Internet]. 2023. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000292.htm> [citado 19 de marzo 2024]

CITAR COMO: Allué Blasco JL, Escudero Rivera I, González Serrano I, Maroto Yagüe A. Hemorroides. ¿Qué puedo hacer si tengo hemorroides? [Infografía]. Madrid: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria (SEFAC);2024. Doi:10.33620/FC.2173-9218.(2024).IFG.001

