



*Las hemorroides son un trastorno benigno y frecuente que consiste en la dilatación de las venas del ano. Se relacionan con el estreñimiento, la vida sedentaria (moverse poco) y la obesidad, el parto, el ciclismo o la equitación. Se manifiestan como unos bultos dentro o fuera del ano (hemorroides internas o externas) y pueden producir desde ningún síntoma hasta picor, ardor, dolor, o sangrado. Los síntomas pueden variar a lo largo del tiempo y pasar temporadas muy largas sin molestias, sobre todo si sigue las siguientes indicaciones:*

## ¿Qué puedo hacer para prevenir y cuidar las hemorroides?

### ▶ Hábito deposicional e higiene

Procure evitar el estreñimiento con una dieta rica en fibra (frutas, verduras, cereales), beba abundante agua y haga ejercicio de manera regular. Evite estar demasiado tiempo seguido sentado en la taza del water. Evite realizar grandes esfuerzos al defecar. No reprima la sensación de defecar.

Lávese siempre después de ir de vientre con agua templada o fresca, nunca caliente. Séquese bien y sin frotar, presionando suavemente con una toalla.

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

**Cuando las tenga inflamadas** lávese con agua fría, incluso con hielo. Luego póngase una pomada para las hemorroides durante 5-7 días. Procure hacer reposo. Siga la dieta para evitar el estreñimiento muy estrictamente durante esos días.

### ▶ Alimentación

Evite los picantes, mostaza, pistachos, café, chocolate, alcohol (licores, vino, cerveza,...) y bebidas con gas.

Evite comer muy salado (quesos fuertes, aceitunas, anchoas, enlatados...) o muy ácido (vinagre, naranja, piña, fresas, pomelo, kiwi,...). El marisco, los quesos fuertes y los frutos secos también pueden afectar. Usted puede probar cuáles de estos alimentos le provocan molestias y cuáles no.



## ¿Qué debo hacer si sangro por el ano?

Es posible que sangre alguna vez. Si le ocurre, debe comentárselo a su médico para que valore su caso.

## ¿Qué debo hacer si tengo un dolor muy intenso?

A veces las hemorroides se trombosan (se forma un coágulo duro) dando un dolor intenso que se alivia con un sencillo procedimiento. Las hemorroides muy avanzadas se pueden operar o esclerosar si dan muchas molestias o se trombosan con frecuencia.