



Boehringer  
Ingelheim

# Recomendaciones 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 los vasos sanguíneos** situados 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% 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 sea, existen medidas preventivas y tratamientos que ayudan a atenuar los síntomas de las hemorroides.



## Recomendaciones

### Medidas Higiénico-Dietéticas:

1. Evite esfuerzos excesivos durante la defecación.
2. Prevea el estreñimiento, manteniendo una dieta rica en fibra (verduras, fruta, cereales...) e ingiriendo abundante líquido (1,5-2 litros de agua al día).
3. Tome con frecuencia frutos "negros" como las moras, las ciruelas o las uvas, ya que contienen flavonoides, protectores de los vasos sanguíneos.
4. Si la dieta no es suficiente para evitar el estreñimiento, tome fibra natural. Su farmacéutico podrá indicarle la opción más adecuada.
5. No ejerza presión con el papel al limpiarte tras la defecación. Se recomienda el uso de toallitas higiénicas o lavados.
6. Evite las comidas picantes y el consumo de alcohol.
7. Realice ejercicio físico y no pase largos periodos sentado o de pie sin moverse.
8. Procure hacer baños de asiento, con agua tibia, durante 10 ó 15 minutos diarios, 2 ó 3 veces al día, o aplícate bolsas de hielo en la zona afectada.

### Tratamiento farmacológico:

1. Además de las medidas higiénico-dietéticas, existen tratamientos farmacológicos que pueden ser de gran ayuda. Los productos a base de corticoides son una opción para el tratamiento de las hemorroides por su acción antiinflamatoria, vasoconstrictora y antipruriginosa. Aun así consulte con su farmacéutico cuál es el producto idóneo para su caso.
2. Si las medidas higiénico-dietéticas o el tratamiento farmacológico 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

### ¿Qué situaciones pueden provocar una crisis de migraña?

Las posibles causas de una crisis son muchas y variadas, y podemos establecer los siguientes grupos:

### Además del esfuerzo excesivo en la defecación, ¿existen otras causas?

Sí, el estreñimiento, sentarse o permanecer de pie e inmóvil durante mucho tiempo, infecciones anales u otras enfermedades también pueden causar hemorroides.

### ¿Debo acudir al médico?

Es conveniente acudir a un profesional médico, en el caso de que los síntomas persistan o si se presenta sangrado rectal y/o un dolor muy agudo.

### ¿Cómo puedo aliviar el dolor/picor e inflamación?

Los síntomas leves se pueden tratar con medicamentos que no necesitan receta médica y siguiendo las pautas del farmacéutico. Consúltale en caso de duda.

### Estoy embarazada, ¿es normal que sufra hemorroides? ¿Puedo aplicarme cremas o pomadas antihemorroidales?

Durante el embarazo y también tras el parto aumentan las probabilidades de sufrir esta patología, debido a la presión que ejerce el feto. Siempre sería mejor aplicar las medidas higiénico-dietéticas mencionadas, pero en caso de un dolor intenso se podría recurrir a cremas o pomadas, aunque nunca sin consultar previamente con su médico o farmacéutico.

### ¿Cuánto tiempo me durarán los síntomas?

Con el correcto uso de las cremas o pomadas, los síntomas no deberían durar más de una semana o diez días. Si además aplica 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? ¿Es eficaz?

En el caso de que ni los medicamentos antihemorroidales ni los tratamientos con inyecciones esclerosantes causen ningún alivio, habría que recurrir a la cirugía. Aunque el postoperatorio puede ser doloroso es el tratamiento con mejores resultados a largo plazo.

### ¿Es bueno realizar ejercicio cuando se padecen hemorroides?

Sí, es muy conveniente realizar un ejercicio moderado si se sufre esta patología y no pasar largos ratos sentado o de pie sin moverse.