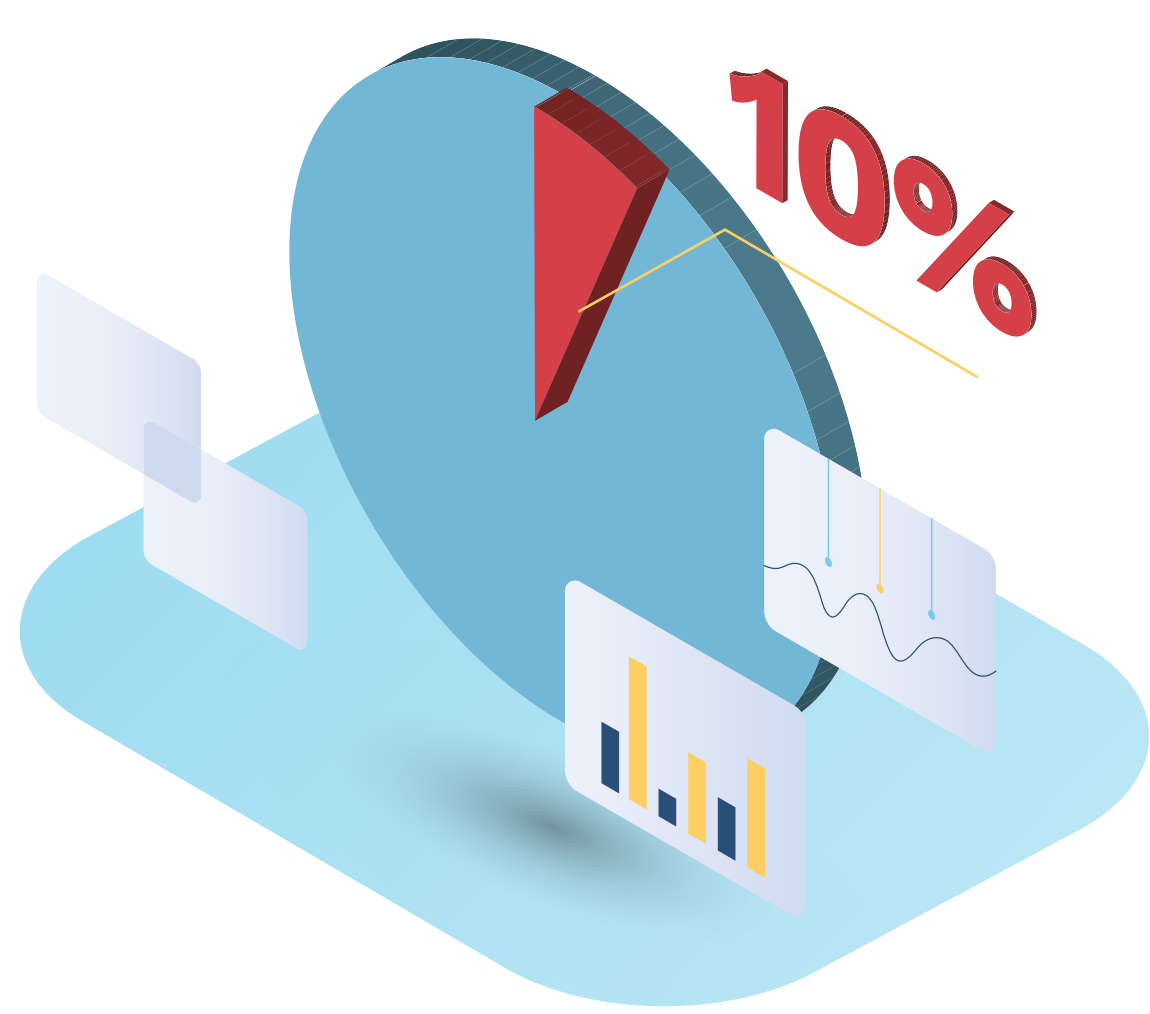


HEMORROIDES

Consejos para identificar y actuar ante las molestias hemorroidales



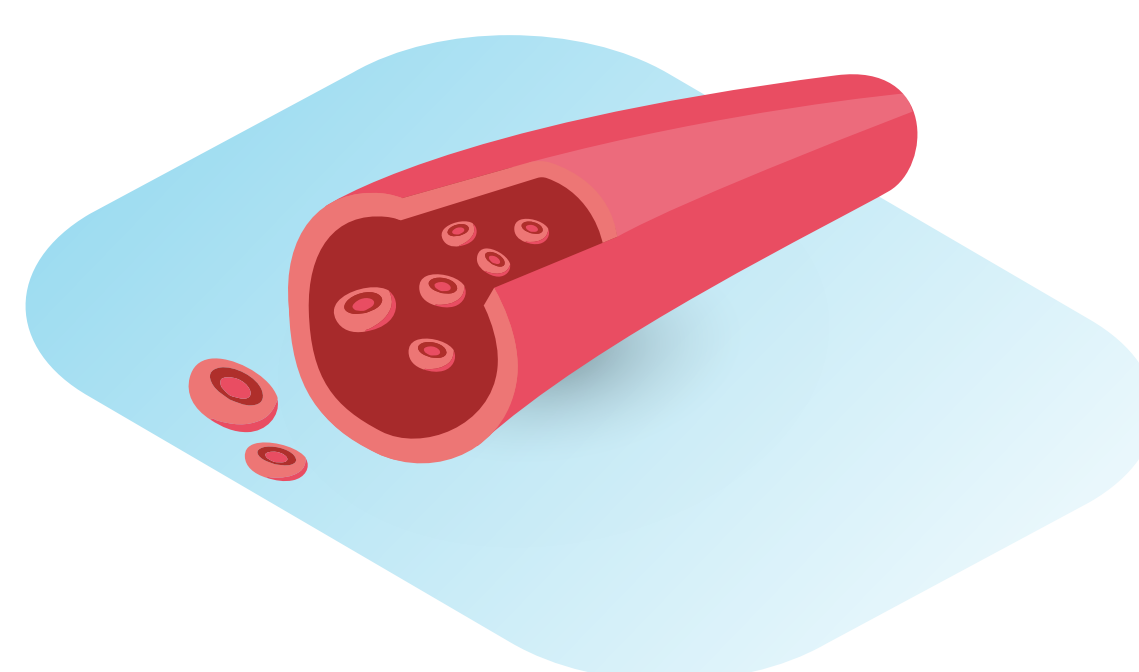
DATOS SOBRE LAS HEMORROIDES



Entre un 10% y un 25% de la población adulta padece hemorroides, sin diferencias entre sexos¹.

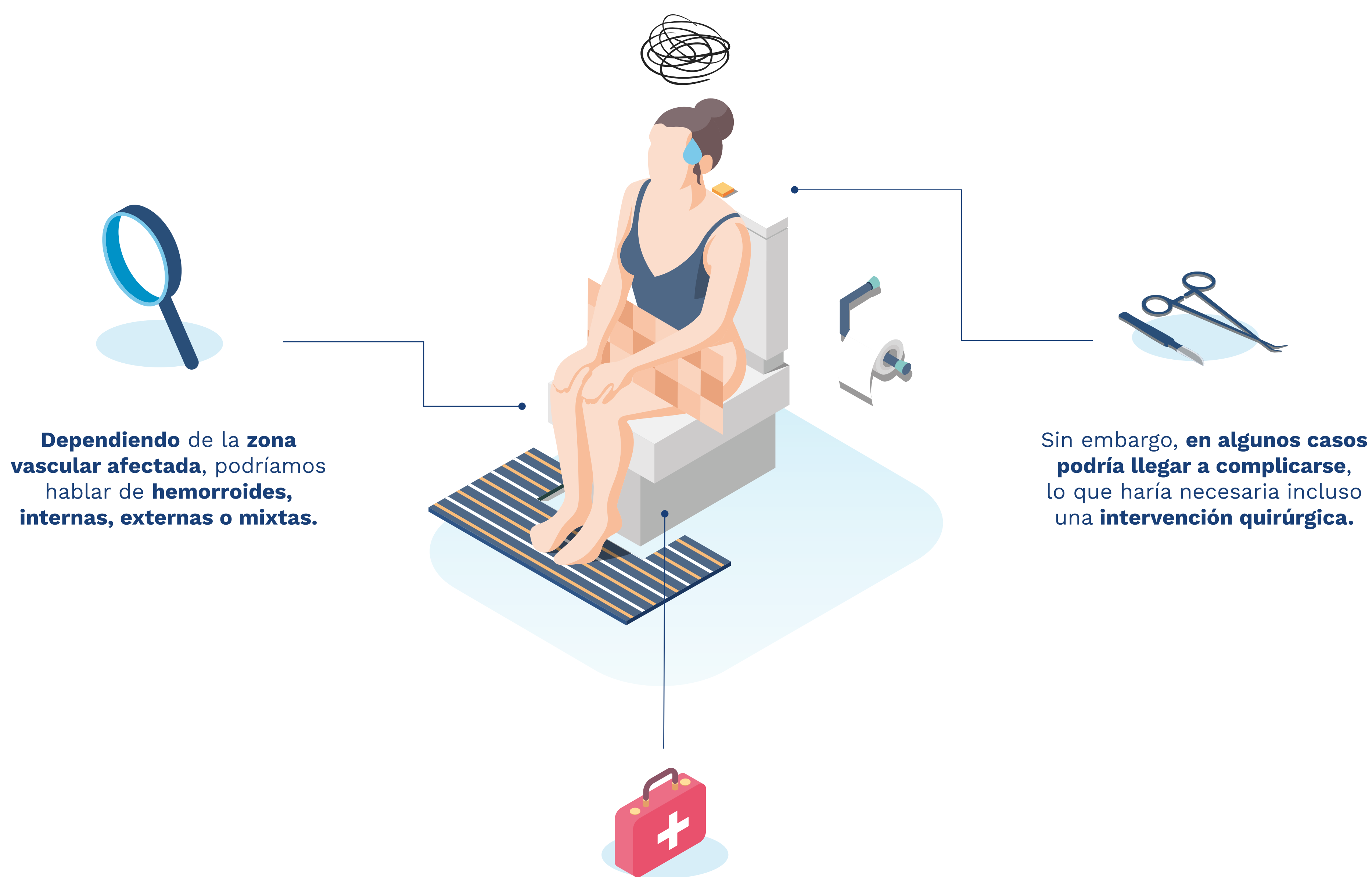


Esta alteración **se manifiesta** en forma de **sangrado, picores, dolores e hinchazón** de la zona afectada, y su **causa más común** es el **esfuerzo excesivo durante la defecación**¹.



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**¹.

SÍNTOMAS FISIOLÓGICOS¹



Dependiendo de la **zona vascular afectada**, podríamos hablar de **hemorroides, internas, externas o mixtas**.

Sin embargo, **en algunos casos podría llegar a complicarse**, lo que haría necesaria incluso una **intervención quirúrgica**.

Normalmente, **no se considera una patología grave**, por lo que **puede tratarse en el ámbito familiar con medidas higiénico-dietéticas y tratamiento farmacológico**.

RECOMENDACIONES

Medidas higiénico-dietéticas:

- Evite esfuerzos excesivos** durante la defecación¹.
- Prevea el estreñimiento**, manteniendo una dieta rica en fibra (verduras, fruta, cereales...) e ingiriendo abundante líquido (1,5-2 litros de agua al día). **Tome con frecuencia frutos "negros"** como las moras, las ciruelas o las uvas¹.
- Si la dieta no es suficiente** para evitar el estreñimiento, **tome fibra natural**¹.
- No ejerza presión con el papel al limpiarte tras la defecación. **Se recomienda el uso de toallitas higiénicas o lavados**¹.
- Evite las comidas picantes** y el consumo de **alcohol**¹.
- Realice ejercicio físico** y **no pase largos periodos sentado o de pie sin moverse**¹.
- Procure hacer baños de asiento**, con agua tibia, durante 10 ó 15 minutos diarios, 2 ó 3 veces al día, o **aplique bolsas de hielo** en la zona afectada¹.

Tratamiento farmacológico:

Los **productos a base de corticoides son una opción** por su acción antiinflamatoria, vasoconstrictora y antipruriginosa¹.

Si las medidas anteriores **no funcionan, 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 **casos más extremos**, el médico valorará si se debe proceder a la extirpación mediante **cirugía**.



PREGUNTAS FRECUENTES

- 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 hemorroides¹.
- ¿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 agudo¹.
- ¿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 duda¹.
- Estoy embarazada, ¿es normal que sufra hemorroides? ¿Puedo aplicarme cremas o pomadas antihemorroidales?**
Sí, durante el embarazo y también tras el parto aumentan las probabilidades de sufrir esta patología, debido a la presión que ejerce el feto¹.
- ¿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 ocurrir¹.
- ¿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 plazo¹.
- ¿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 moverse¹.

REFERENCIAS:

1. SEFAC. Consejos para prevenir y tratar las hemorroides. [citado enero 2021]. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/documentos_sefac/documentos/Ficha_dic_11.pdf

TRD0418.012022