

CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

hemorroides

Las Hemorroides son varices o inflamaciones de las venas en el recto y el ano. El principal síntoma es la sangre roja brillante en las heces, en el papel higiénico o en el WC.

Las hemorroides internas se presentan justo dentro del ano, donde comienza el recto, mientras que las externas ocurren en el orificio anal y pueden colgar por fuera del ano.

Los síntomas de las hemorroides suelen ser:

- Prurito anal
- Dolor anal especialmente mientras se está sentado
- Sangre roja brillante en el papel higiénico, en las heces o en la taza del inodoro
- Dolor durante la defecación
- Una o más protuberancias duras y sensibles cerca del ano

Algunas de las causas que nos pueden llevar a padecer hemorroides son:

- Estreñimiento
- Los factores hereditarios
- El embarazo, aunque normalmente desaparecen tras el parto
- Padecer diarrea, ya que puede producir irritación
- Las ocupaciones sedentarias, estar mucho tiempo de pie o los esfuerzos durante el trabajo

¿Cómo las podemos prevenir?

- Realizar ejercicio regularmente para mejorar la circulación.
- Comer alimentos que contengan fibra como las verduras, las frutas, los cereales etc, con el fin de reducir al máximo el estreñimiento.
- Beber abundante agua.
- Evitar el alcohol y las comidas picantes.

Consejos para tratar las hemorroides

- Mantener una buena higiene, lavarse la zona varias veces al día con agua tibia.
- No estar mucho tiempo sentado
- Nunca rascarse para evitar las infecciones.
- Añadir fibra a la dieta para evitar en todo momento el estreñimiento.
- No realizar esfuerzos al defecar y no estar mucho tiempo sentado en el inodoro.
- Nunca reprimir el deseo de ir al baño.
- Utilizar papel higiénico suave o toallitas húmedas para limpiarse.
- Evitar comidas muy sazonadas y el alcohol.
- Se pueden utilizar cremas antihemorroidales durante unos días, para calmar el dolor y el picor durante unos días

SIEMPRE acudir al médico si los síntomas persisten, si se producen dolores intensos o si se observa sangrado abundante en las heces.

