

HEMORROIDES

¿Cuáles son los síntomas?

- Lo más común es emitir sangre roja por el ano, bien en forma de gotas en la taza o en el papel higiénico. Normalmente el sangrado es escaso.
- En las hemorroides internas (las más frecuentes) el sangrado no se acompaña de dolor. Las hemorroides externas si pueden doler.
- En ocasiones las hemorroides pueden descender desde el interior del ano, salir y tener dificultad para volver a su posición original. Es lo que se llama *prolapso*. Aparece un bulto en el ano, que se acompaña de intenso malestar y dolor.
- Cuando se restablece la posición normal, pueden producir picor y quemazón a nivel anal, sobre todo a la hora de defecar o limpiarse al ano.

¿Cómo se tratan?

En principio hay que tratarlas médicamente.

- **Durante las crisis:**
 1. **Baños de agua tibia-fresca** (3-4 al día), durante 10-15 minutos.
 2. **Bolsas con hielo** (bolsas de guisantes congelados).
 3. **Crema antihemorroidales**, durante un *tiempo limitado* (no más de 5-7 días, porque le pueden provocar más sangrado).
 4. **Analgésicos** (Paracetamol,...)
- **En la defecación:**
 1. Evite reprimir el deseo de ir al baño.
 2. Procure realizar una deposición al día, evitando las diarreas.
 3. Evite estar demasiado tiempo en el baño (evite los esfuerzos).
 4. Si las hemorroides se prolapsan (se salen del ano), lo mejor es intentar devolverlas a su posición habitual haciendo una leve presión con el dedo.
 5. Para la limpieza es mejor toallitas húmedas o hacer baños de agua tibia tras la deposición.
- **Para prevenir** que vuelvan a molestar, es necesario un cambio en los hábitos de alimentación. Es fundamental **evitar el estreñimiento:**
 1. Aumentar la cantidad de fibra en las comidas (frutas frescas, verduras, pan, cereales...).
 2. Beber líquidos: de 2 a 3 litros al día (zumos, sopas, evitar alcohol).
 3. Realizar algo de ejercicio diariamente.