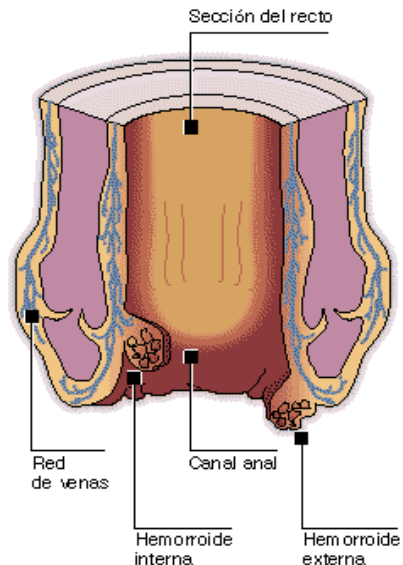


¿QUÉ SON LAS HEMORROIDES?

Las **hemorroides** son **venas que están en el ano y que cuando se hinchan** se convierten en varicosidades (algo parecido a las varices en las piernas), pudiendo molestar.

Pueden estar situadas en el principio del canal anal (**hemorroides internas**) o bien estar a la entrada del conducto rectal (**hemorroides externas**).

Pueden estar presentes durante años pero no se detectan hasta que sangran o duelen.



¿QUÉ CAUSA LAS HEMORROIDES?

Las hemorroides son un problema frecuente que afecta aproximadamente al 50% de la población en algún momento de su vida.

Las causas más importantes en la aparición de hemorroides suelen ser:

El **estreñimiento** y los **malos hábitos a la hora de defecar** (permanecer mucho tiempo en la taza, hacer mucha presión). Si una persona está estreñida durante un tiempo y con frecuencia tiene que hacer un esfuerzo para expulsar las heces, esto puede dañar o lesionar los tejidos que cubren el canal del ano. Si esto sucede con frecuencia, las venas pueden perder su soporte y su protección normales.

La **herencia** también influye; si sus padres o abuelos sufrieron de hemorroides, puede que usted tenga mayor riesgo de tener hemorroides.

El **embarazo**, debido al esfuerzo para dar a luz, puede producir hemorroides, y normalmente desaparecen tras el parto.

Permanecer mucho tiempo de pie, o cargar mucho peso, puede favorecer o empeorar los síntomas de las hemorroides.

¿QUÉ FACTORES PUEDEN FAVORECER LA APARICIÓN DE LAS HEMORROIDES?

- Estreñimiento.
- Problemas circulatorios.
- Embarazo y parto.
- Abuso de alcohol.
- Abuso de comidas picantes.
- Ciertos deportes como el ciclismo o la equitación.
- Vida sedentaria.

¿CÓMO SE MANIFIESTAN? ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- Signos de **sangre**, bien en forma de gotas en la taza o en el papel higiénico.
- **Dolor**, picor y molestias que se hace más intensos al defecar.
- Sensación de que el **intestino no se ha vaciado** por completo.
- Algunas veces las hemorroides internas pueden salir por fuera del ano 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.

¿CÓMO SE TRATAN?

Durante las crisis:

- **Baños de agua tibia-fresca**, nunca caliente, 3 o 4 veces al día durante 10-15 minutos.
- **Bolsas con hielo.**
- **Cremas antihemorroidales**, que contienen sustancias que pueden calmar el picor y el dolor. No es aconsejable utilizar este tipo de cremas más de 5-7 días.
- **Medicamentos para el dolor**, como el paracetamol.

SI NECESITA UNA CREMA PARA LAS HEMORROIDES CONSULTE CON SU MÉDICO O FARMACÉUTICO

En la defecación:

- **Evite reprimir** el deseo de ir al baño.
- Procure hacer una **deposición diaria.**
- **No esté demasiado tiempo sentado** en el inodoro.
- **Evite realizar grandes esfuerzos** al defecar.
- Para la **limpieza** es mejor usar **toallitas húmedas** o lavar con **agua tibia y un jabón suave** tras la deposición.

Si las hemorragias son frecuentes y abundantes, el médico puede aconsejar la **cirugía** para eliminar el problema.

¿CÓMO SE PREVIENEN?

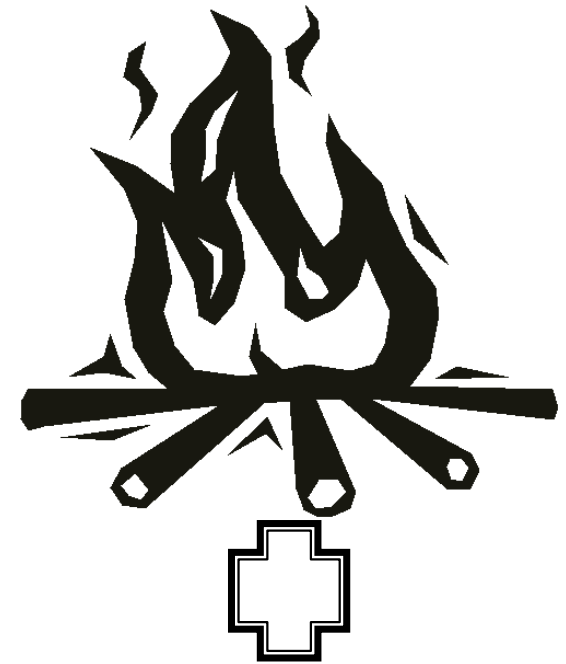
- **Aumentar la cantidad de fibra** en las comidas (frutas frescas, verduras, pan, cereales,...), de esta forma se reducirá el riesgo de estreñimiento y el esfuerzo para defecar que puede empeorar las hemorroides.
- **Beber gran cantidad de agua:** de 2 a 3 litros al día.
- **Hacer ejercicio** regularmente.
- **Evitar el alcohol.**



LLAMAR AL MÉDICO EN CASO DE...

- Notar bultos en el interior del ano.
- Dolores demasiado fuertes y el tratamiento para las hemorroides no funciona.
- Pérdida de mucha sangre en las hemorragias.

HEMORROIDES



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067
www.farmaciazarzuelo.com

