

HEMORROIDES

¿QUÉ SON?



- Son una dilatación de las venas situadas en el recto y la región perianal que se convierten en varices originando molestias.
- Patología muy frecuente y de causa multifactorial:
 - genética,
 - estreñimiento o diarrea,
 - pasar muchas horas de pie o sentado,
 - cargar mucho peso,
 - permanecer mucho tiempo o hacer mucho esfuerzo a la hora de defecar,
 - dieta que favorezca estreñimiento o contenga irritantes,
 - embarazo, consecuencia del parto...determinarán que una persona sufra de hemorroides en un determinado momento de su vida.

¿QUÉ NOTO?

- Puede descender al exterior (prolapso) apareciendo como una abultamiento que produce dolor y secreción mucosa, la cual da lugar a irritación, picor y escozor.
- En ocasiones se ulceran y sangran. Generalmente este sangrado es escaso, gotitas en wc o papel higiénico. Si fuese abundante y prolongado habría que acudir al médico para descartar otra patología y complicaciones como anemia.
- A veces pueden ser estranguladas por el esfínter anal volviéndose duras, negras e imposible volver al interior del ano. Se trata de trombosis hemorroidal y hay que acudir al médico de forma urgente.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- No reprimir el deseo de ir al baño.
- Dieta rica en fibra que evite estreñimiento.
- Evitar alcohol y picante en la dieta.
- Beber abundante agua.
- Realizar ejercicio aeróbico moderado diario para favorecer el buen retorno venoso.

NUESTRA RECOMENDACIÓN DURANTE LA CRISIS

- Frio local: es vasoconstrictor y analgésico,
- Baños de agua fresca 10 minutos tres veces al día.
- Tras defecación limpiar zona con toallitas específicas o baños.
- Pueden utilizarse analgésicos orales (consúltanos)
- Venotónicos vía oral.
- Cremas antihemorroidales durante tiempo limitado (5-7 días). Contendrán esteroides tópicos de baja potencia, venotónicos, vasoconstrictores, emolientes, anestésico locales...
- Laxantes tipo parafina líquida según el caso (consultanos).