

Hemorroides

Recomendaciones al alta para pacientes



Son una parte normal de nuestro organismo, pero comúnmente se denominan así cuando se inflaman o se desplazan de su lugar anatómico.

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

- Aumento de fibra en la dieta (legumbres, cereales, frutas y verduras), siempre asociado con un incremento en la cantidad de líquidos, para obtener una deposición blanda que no irrite la mucosa anal.
- En fases iniciales puede asociarse el empleo de un laxante (con cuidado de no producir diarrea que pueden empeorar los síntomas).
- Evitar las bebidas con cafeína, el alcohol y los picantes.
- El pasar largos ratos en el aseo para defecar favorece la congestión de las hemorroides y su posterior sangrado por lo que debe evitarse.
- También puede obtenerse beneficio con los baños de asiento de agua templada de 5-10 minutos de duración.
- El empleo de cremas o pomadas antihemorroidales puede estar inicialmente indicado, si bien hay que tener en cuenta que muchas de ellas tienen compuestos (corticoides, anestésicos tópicos,...) que pueden provocar efectos secundarios, por lo que no deben ser empleadas más que durante unos días y siempre bajo supervisión de un médico.

Cuestiones importantes

Es una enfermedad muy frecuente en nuestro medio.

Los factores relacionados con su aparición son: estreñimiento, diarrea, herencia, embarazo y parto, los esfuerzos importantes al defecar y algunas posturas.

Debe acudir a su Centro de Salud cuando aparezca:

SANGRADO POR EL ANO
CAMBIOS EN EL RITMO INTESTINAL
DOLOR ANAL
PROLAPSO HEMORROIDAL POR ANO
FIEBRE ELEVADA



Todas estas recomendaciones harán más confortable su recuperación y en un corto plazo de tiempo su total integración a la vida diaria.