Hemorroides

Llamamos *hemorroides* o *almorranas* a la dilatación de las venas del ano. Es un trastorno benigno y frecuente. Se relaciona con el estreñimiento, la vida sedentaria, la obesidad, el parto, el ciclismo o la equitación. Aparecen una especie de bultos dentro (hemorroides internas) o fuera (externas) del ano, que pueden producir picor, quemazón, dolor o sangrado.

Si sufre hemorroides, podrá evitar las molestias durante temporadas muy largas siguiendo las indicaciones de esta hoja informativa.

Hábito deposicional e higiene

Evite el estreñimiento con una dieta rica en fibra (frutas, verduras, cereales), beba agua abundante y haga ejercicio regularmente.

No reprima el deseo de defecar y evite los grandes esfuerzos en la defecación. No se siente demasiado rato en la taza del váter.

Después de ir de vientre **lávese con agua tibia o fresca**, nunca caliente. Séquese bien y sin restregar, presionando suavemente con una toalla.

Si, al defecar, las almorranas «salen», **introdúzcalas** suavemente hacia dentro. Si no lo consigue, procure que no toquen la ropa colocando un algodón o gasa con crema neutra.

Alimentación

Evite los **alimentos picantes**, mostaza, pistachos, frutos secos, mariscos, café, chocolate, alcohol y bebidas con gas.

Evite los **alimentos muy salados:** quesos fuertes, aceitunas, anchoas y los alimentos enlatados. Evite también, los **alimentos muy ácidos:** vinagre, naranja, piña, fresas, pomelo, kiwi. Pruebe cuáles de estos alimentos le provocan molestias y cuáles no.

Si las hemorroides están inflamadas...

Lávese con **agua fría** o con cubitos de hielo. Póngase una **pomada** para las hemorroides durante 5-7 días.

Haga reposo.

Siga estrictamente la dieta para evitar el estreñimiento.

Si el dolor es muy intenso...

A veces, las hemorroides producen un trombo (se forma un coágulo duro en su interior), que causa mucho dolor. Se alivia con un sencillo procedimiento quirúrgico. Consulte con su médica/o.

Las almorranas se pueden operar si son muy molestas o producen trombos a menudo.

Si sangra por el ano...

Es posible que sangre alguna vez. En este caso consulte con el médico.

Autores: Lurdes Alonso, Eva Peguero y Roger Badia
Revisión científica: Roger Badia
Revisión editorial: Grupo de Educación Sanitaria de la CAMFiC
Traducción: Quasar Serveis d'Imatge
Ilustraciones: Elvira Zarza