

10 consejos para prevenir y tratar las hemorroides



- 1 Olvida la vergüenza y consulta a tu médico cuanto antes.**

De esta manera podrá realizar un diagnóstico exacto de la dolencia y determinará el tratamiento adecuado.
- 2 Sin prisa, pero sin pausa.**

Con el objetivo de evitar los sobreesfuerzos, es importante que adoptes hábitos saludables en el cuarto de baño, como evitar reprimir el deseo de evacuar o permanecer demasiado tiempo en el retrete.
- 3 La fibra, tu gran aliada.**

Dado que el estreñimiento y el endurecimiento de las heces favorecen la aparición de hemorroides, es conveniente facilitar el tránsito intestinal, aumentando la cantidad diaria de fibra que ingieras, añadiendo a tu dieta diaria productos integrales, frutas frescas (a ser posible, con la piel) y verduras.
- 4 Productos 'prohibidos'.**

Evita los picantes, grasas y especias, y los alimentos que puedan producir gases, como las legumbres. Y modera el consumo de arroz, azúcares, caramelos y quesos curados, que endurecen las heces dificultando su expulsión.
- 5 Bebe líquidos en abundancia.**

Al menos dos litros diarios, ya que una correcta hidratación favorece las digestiones y la evacuación. Agua, infusiones, zumos, caldos de verduras, etc.
- 6 Realiza un poco de ejercicio físico.**

Si luchas contra el sedentarismo, agilizarás el tránsito intestinal. Caminar, correr o nadar constituyen excelentes opciones.
- 7 Acolcha el asiento y descansa caminando.**

En el caso de que el trabajo te obligue a estar mucho tiempo sentado, para aliviar la presión sobre la zona, utiliza un pequeño cojín o almohada sobre la silla. Y dedica unos minutos cada hora a caminar.
- 8 Cuida la higiene anal.**

Para evitar el rascado de las hemorroides, sustituye el papel higiénico por toallitas húmedas, más delicadas con la zona. Además, después de ir al baño, has de limpiar la zona con agua tibia y un jabón neutro, y secar realizando pequeños toques con una toalla. No obstante, el exceso de lavado puede hacer desaparecer el manto graso natural de la piel anal, por lo que te recomendamos usar una pomada antihemorroidal o vaselina para evitar irritaciones.
- 9 Cremas y supositorios.**

Si sufres a la hora de evacuar puedes encontrar alivio en el uso de pomadas y supositorios desinflamantes. Aunque estos se venden sin receta, no debes usarlos sin control médico y, en cualquier caso, no debes prolongar su uso más de una semana, ya que a menudo contienen cortisona. Consulta al farmacéutico al respecto.
- 10 La temperatura, un anestésico natural.**

Si el dolor es muy intenso, siempre te queda la opción de aliviarlo con secuencias de calor-frío: se deben aplicar hielo o compresas frías y alternarlos luego con baños de asiento calientes.