

Las hemorroides

Las hemorroides o morenas son la dilatación de las venas del ano. Es un trastorno benigno y frecuente que se relaciona con el estreñimiento, la vida sedentaria, la obesidad, el parto, el ciclismo o la equitación. Aparecen como unos bultos dentro o fuera del ano (hemorroides internas o externas) que pueden producir picor, quemazón o sangrado.

Puede pasar temporadas muy largas sin molestias, sobre todo si sigue las siguientes indicaciones:

Hábito deposicional e higiene

■ Evite el estreñimiento con una dieta rica en fibra (frutas, verduras, cereales), beba abundante agua y realice ejercicio de forma regular.

■ No reprima la sensación de defecar y evite realizar grandes esfuerzos con la defecación. No esté demasiado tiempo seguido sentado en el retrete.

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

■ Si las morenas le salen con la defecación, después introdúzcalas hacia dentro suavemente. Si no puede, procure que no toquen la ropa poniendo un algodón o gasa con crema neutra.

Alimentación

■ Evite picantes, mostaza, pistachos, frutos secos, marisco, café, chocolate, alcohol y bebidas con gas.

■ Evite comer muy salado: quesos fuertes, olivas, anchoas, enlatados..., o muy ácido: vinagre, naranja, piña, fresas, pomelo, kiwi,... Pruebe cuál de estas comidas le provocan molestias y cuáles no.



Cuando las tenga inflamadas

■ Lávese con agua fría, o cubitos de hielo y échese pomada por las hemorroides durante 5-7 días.

■ Haga reposo.

■ Siga la dieta estrictamente para evitar el estreñimiento.

¿Si tengo dolor muy intenso?

A veces, las hemorroides se trombosan (dentro se forma un coágulo duro) causando mucho dolor que se alivia con un sencillo procedimiento quirúrgico. Las morenas se pueden operar si provocan muchísimas molestias o se trombosan a menudo.

¿Si sangro por el ano?

Es posible que sangre alguna vez. Consulte al su médico.