



CONSEJOS FARMACÉUTICOS EN CASO DE HEMORROIDES

Vulgarmente conocidas con el nombre de *almorranas*, en realidad, son venas y capilares venosos de las paredes del recto y del ano que se hinchan, se dilatan y se inflaman. Aparecen con mayor frecuencia en las personas de entre 20 y 50 años de edad, tanto en mujeres como en hombres. Sobre este tema hay que recordar fundamentalmente que:

- 1- La incidencia de episodios hemorroidales es mayor en situaciones de embarazo, postparto, estreñimiento, vida sedentaria, esfuerzos físicos, estornudos violentos, diarrea, inmovilidad, consumo excesivo de alcohol y de picantes. Permanecer demasiado tiempo de pie, o sentados en el inodoro, contribuye a aumentar la presión en las venas hemorroidales. Parece que existe una predisposición natural de algunas personas a padecerlas, y esto sugiere un trasfondo hereditario. También pueden evidenciar una enfermedad cardíaca o hepática más grave.
- 2- Los signos iniciales son picor intenso, ardor, escozor, dolor e inflamación en la zona perianal. A menudo se produce rotura y sangrado de estas venillas causando gran alarma al encontrar sangre roja en las heces o en la ropa interior. Esta circunstancia no es grave, en principio; pero si se mantiene o se cronifica puede provocar anemia. Por tanto, hay que establecer un tratamiento adecuado a cada caso.
- 3- Existen dos tipos de hemorroides: externas o internas, según su localización. Las externas son más dolorosas y las internas presentan más complicaciones.
- 4- Los tratamientos son diferentes en función de la gravedad de la situación. En los casos leves cualquier crema antihemorroidal con antiinflamatorios y anestésicos (su farmacéutico le aconsejará la más adecuada) puede aliviar los síntomas.
- 5- La buena higiene local con lavados y toallitas húmedas especiales, en lugar de papel higiénico, son siempre recomendables. Hacer ejercicio físico ligero, pasear una hora al día, no realizar esfuerzos o levantar pesos excesivos, no estar demasiado tiempo de pie, cambiar de postura y evitar la obesidad.
- 6- Se consigue un gran alivio realizando baños de asiento con agua templada durante 10-15 minutos, alternados con agua fresca; nunca con agua caliente.
- 7- Las medidas dietéticas son imprescindibles. Reducir el consumo de picantes y de especias, embutidos, café y de bebidas alcohólicas. Beber agua en abundancia a lo largo de todo el día. Hacer comidas ricas en fibra y mucilagos para combatir el estreñimiento con frutas, verduras, cereales integrales y patatas. Evitar leche condensada, crema de chocolate, nata montada, ahumados, conservas, almibar, té, pasteles, golosinas, etc.
- 8- La fitoterapia, la homeopatía, la vitamina c, vasodilatadores son buenos aliados.
- 9- Cuando todas las terapias fracasan se plantea la alternativa de la cirugía: ligadura en banda, extirpación de las venas hemorroidales, coagulación con láser o esclerosis.
- 10- Son signos de alarma detectar sangre de color rojo oscuro en las heces o tener heces negruzcas, que no estén relacionadas con la ingestión de remolacha, o de medicamentos a base de sales de hierro o bismuto; padecer hemorroides con frecuencia o durante largos periodos, aparición de vómitos o fiebre, sin causa conocida. En estos casos se impone acudir al médico.

Somos Farmacéuticos...cuidamos tu salud.