



INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE CON

HEMORROIDES

INTRODUCCIÓN

Las hemorroides son un enchanchamiento de las venas que recubren el ano por dentro. Están recubiertas de una piel muy delicada, que hay que cuidar para que no produzca molestias. Las hemorroides pueden producir picor, dolor o sangrado, que son síntomas molestos pero no peligrosos para su salud. Las hemorroides **pueden operarse, pero antes debe intentarse un tratamiento médico adecuado**, al cual suelen responder la mayor parte de los casos. **No hay que operarse si no es necesario.**

Siga con cuidado las medidas que se le dan a continuación, y logrará controlar las molestias.

MEDIDAS GENERALES :

① **Dieta:** El objetivo es conseguir que las deposiciones se realicen sin dificultad, sin hacer esfuerzos.

a) **Haga una dieta rica en fibra:** ésta eleva el contenido en agua de las heces; los alimentos más ricos en fibra son **las frutas , los vegetales y los cereales**. Aunque esta dieta rica en fibra puede ser suficiente, usted puede complementarla, si lo desea, con pan integral (no de molde), y galletas o tostadas integrales y cereales (ricos en fibra) para el desayuno.

b) **El salvado de trigo**, también puede complementar si lo precisa, esta dieta rica en fibra; es mejor que sea entero (*tipo Vigor Bram, de Santiveri u otro similar*) o en fórmula magistral, sobres de 3 gramos, y no en polvo. Se debe tomar con abundantes líquidos (debe beberse otros vaso de agua después de tomar el salvado). **La cantidad ideal es entre 20 y 40 gramos día (6-10 cucharadas); el mejor momento es con el desayuno y/o cena.** Al tomar el salvado (como otros productos con fibra), puede notar aumento de la cantidad de gas intestinal (distensión abdominal, flato), pero que después de un tiempo de usarlo desaparecerá, por lo que no debe dejar de tomar el salvado por esto; **para evitar que ocurran estas molestias se debe comenzar con dosis bajas, y a lo largo de 20-30 días, alcanzar la dosis más adecuada;** piense que la fibra (tanto la de la dieta como el salvado) lo que hace es " educar " el intestino, por lo que tardará un tiempo en hacer efecto; **estas recomendaciones de la dieta y el salvado son para siempre**, no sólo para una temporada. **No tome la fibra con otros medicamentos al mismo tiempo.**

c) **Evite fundamentalmente la toma de** picantes, alcohol, café, té, colas, cerveza, chocolate, condimentos y salazones.

② **Agua:** Es importante que beba usted al menos 1,5 a 2 litros de agua al día, que conseguirá también ablandar las heces y aumentar la potencia de los otros tratamientos.

③ **Ejercicio:** Realice un ejercicio moderado, sin cansarse. Si es deportista, puede continuar con su actividad. Si pasa mucho tiempo de pie, procure sentarse más a menudo. Escoja siempre una silla no demasiado blanda.

④ **Higiene Personal:** Deberá hacer al menos una deposición diaria, y evitar sobre todo que las heces se acumulen y se endurezcan en el recto. **No aguante las ganas de defecar** (especialmente aproveche tras las comidas). No pase mucho tiempo sentado en el inodoro. No haga esfuerzos excesivos y prolongados para defecar. Después de hacer deposición, **no use papel**, y si lo hace que sea suave, no perfumado y sin alcohol. Existen unas "toallitas humedecidas" para las hemorroides (de venta en farmacias); lávese en el bidé (baños de asiento con agua tibia) con agua sola, sin jabón o con jabón neutro en pequeña cantidad. No utilice productos de higiene ni grasientos. Séquese bien pero suavemente, sin frotar, con toalla que no raspe. Esto lo repetirá al menos otra vez, antes de dormir, para eliminar el sudor del día. Use ropa interior holgada y de algodón fino. Evite la ropa demasiado ceñida o de nylon. Si tiene picor, alrededor del ano, después de su lavado, puede echarse polvos de talco infantiles (esto evitará la sudoración).

FÁRMACOS :

① **En vez del salvado, o para complementar su efecto** se pueden añadir (su médico se lo indicará)

laxantes de volumen o incrementadores del bolo intestinal, y **que son los únicos recomendados para tratamientos largos**; los más usados (financiados por la Seguridad Social) son :

- **Plantaben**[®]: 1 sobre 1-3 veces al día (en el desayuno y/o en la cena).

- **Cenat**[®]: 2-4 cucharaditas 3 veces al día (en el desayuno y/o en la cena).

Siempre debe tomarlos con abundante líquido (1 ó 2 vasos más) ; es mejor comenzar con dosis más bajas que las indicadas, e ir aumentando progresivamente hasta llegar a las indicadas. Recuerde que puede tardar una semana en hacer efecto, por lo que no varíe muy rápidamente las dosis. **No los tome con otros medicamentos al mismo tiempo.** Intente no tomar fibra o estos laxantes antes de las comidas: pueden disminuir el apetito.

② **Otros fármacos:**

- No todas las hemorroides son iguales, así que **de las siguientes medicaciones tome o use sólo los que su médico le señale.**

- Recuerde que estas pomadas las utilizará únicamente cuando note molestias. Su abuso puede ser contraproducente al dañar la piel de alrededor del ano.

- Consulte a su médico sobre la manera correcta de administración de estos medicamentos. El o ella puede indicarle otros de su confianza.

a) **Pomadas con corticoides** (***Antihemorroidal Hubber***[®], ***Cohortán***[®], ***Ruscus***[®], ***Hemorrane***[®], ***Recto Menaderm***[®], ***Synalar Rectal***[®] o ***Scheriproct***[®]): No existen diferencias en su eficacia. Los 3 primeros también se comercializan en forma de supositorios (1 cada 12 horas), de más fácil manejo. Con cualquiera de ellas, realizará 2-3 aplicaciones diarias, dentro y fuera del ano (use la cánula). Debe lavarse previamente como se dice mas arriba. **NO LAS USE MÁS DE 15 DÍAS SEGUIDOS** ya que por su contenido en cortisona (corticoides) pueden dañar la piel en uso prolongado, pero si le sobra téngala en casa, para usarla un día que las molestias aumenten.

b) **Pomadas antihemorroidales sin corticoides** (***Preparación H***[®], ***Proctolog***[®] en pomada o en supositorio): 2-3 aplicaciones diarias dentro y fuera del ano (use la cánula). Si bien no contienen cortisona , tampoco es conveniente usarlas continuamente para no macerar la piel perianal.

c) **Bálsamo Bebé**[®]: 1 aplicación dos veces al día, previo lavado y secado suave, si la piel está irritada. En estos casos, también sirven pomadas con óxido de Zinc.

d) **Lubricante Urológico Organon**[®]: 4 aplicaciones diarias si tiene mucho dolor (con precaución). En estos casos con dolor, puede también usar **Adeol Hemorroidal Aerosol**, tópico para la región perianal (lea las instrucciones). Tampoco se deben abusar de estos preparados con anestésicos locales pues pueden producir dermatitis de contacto.

e) **Daflón**[®] grageas o **Diosmini**[®] cápsulas que contienen Diosmina, podrían ser útiles por vía oral con el objetivo de mejorar síntomas agudos y crónicos. Lea las instrucciones.

RECUERDE

- ☞ **Las medidas generales (dieta, agua, ejercicio e higiene personal) son muy importantes.**
- ☞ **Algunas pomadas no las puede aplicar más de 15 días seguidos.**
- ☞ **Tome o use solamente los medicamentos que le señale su médico.**