→ Recomendaciones de Autocuidado

Hemorroides



Las hemorroides son dilataciones de las venas del recto y el ano que pueden causar picazón, sangrado al limpiarse o la sensación de un pequeño bulto en la zona. Suelen estar muy vinculadas al estreñimiento y a los esfuerzos excesivos durante la evacuación.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Combatir el estreñimiento:** es fundamental una dieta rica en fibras (frutas, verduras, cereales) para ablandar las heces y evitar el esfuerzo.
- **Líquidos:** beber entre 2 y 3 litros de agua al día para mantener una buena hidratación intestinal.
- **Baños de asiento:** realizar baños con agua templada o fría entre 2 y 4 veces al día, durante 10 a 15 minutos, para aliviar la inflamación y el picor.
- **Higiene local:** usar jabones de pH neutro, evitar ropa interior ajustada de fibras sintéticas y preferir el uso de toallitas húmedas suaves en lugar de papel higiénico.
- **Hábitos en el baño:** evitar permanecer largo tiempo sentado en el inodoro y no reprimir el deseo de ir al baño.
- **Actividad física:** evitar el sedentarismo y realizar ejercicio físico regular.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Debe buscar atención médica si presenta sangrado rectal por primera vez, especialmente si es mayor de 50 años. También es motivo de consulta urgente si aparece un bulto duro, oscuro y con dolor muy intenso), o si presenta síntomas de anemia como palidez y mareos debido al sangrado prolongado.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.