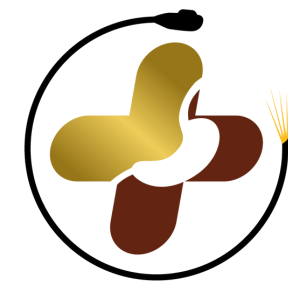


# 5

## Recomendaciones para controlar las hemorroides



GASTROINTESTINAL & LIVER  
CONSULTANTS

➔ **¿Qué son las hemorroides?** Las hemorroides son venas inflamadas que se forman dentro o fuera del recto. Cuando las venas se inflaman o dilatan, pueden aparecer síntomas como sangrado rectal y dolor.



### 1 Manejar el estreñimiento

El estreñimiento y el esfuerzo aumentan la presión en el canal anal y pueden provocar hemorroides nuevas o que empeoren.



#### **Dieta alta en fibra**

Los alimentos ricos en fibra y los suplementos de fibra ayudan a disminuir el sangrado, la inflamación y el agrandamiento de las hemorroides.

**Granos** (avena, centeno, trigo, cebada)

**Frijoles** (frijoles pintos, lentejas)

**Frutos secos y semillas** (semillas de chía, semillas de lino, almendras)

**Fruta** (manzana, aguacate)

**Verduras** (col rizada, zanahoria, alcachofa)

Meta diaria de fibra:

Hombres: 30 g al día

Mujeres: 25 g al día



**Limitar la ingesta de alimentos grasos, alcohol y carbohidratos.**



#### **Bebe mucha agua**

Se recomienda beber 64 oz de agua al día (8 vasos).

### 2 Modificaciones de comportamiento

Evite sentarse en el baño durante largos períodos de tiempo.

Evite hacer esfuerzos durante la evacuación intestinal.

No lleves tu teléfono al interior del baño.



### 3 Ejercicio

El ejercicio aeróbico moderado, incluida una caminata rápida durante 30 minutos al día, puede ayudar a estimular la función intestinal.



### 4 Baño de asiento

Compra una bañera de asiento en la farmacia. Llénelo con agua tibia y sal epsom.

Se recomienda sentarse en el baño de asiento durante 10-20 minutos después de cada evacuación y 2 o 3 veces al día. Seque el área anal después. Evite limpiarse excesivamente con papel higiénico.

Remojar en agua tibia ayuda a reducir el dolor y la hinchazón causados por las hemorroides.

### 5 Medicamentos

#### **Ablandadores de heces**

Colace (docusato de sodio)

Miralax (polietilenglicol)

#### **Suplementos de fibra**

Metamucil (psyllium), Citrucel, Benefiber, Fibercon

#### **Cremas o supositorios**

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com