


|  |   |                      |
|--|---|----------------------|
|  <p><b>SERVICIO DE URGENCIAS<br/>HCSC</b></p> | <b>RECOMENDACIONES AL ALTA: HEMORROIDES</b> |                      |
| <b>SU- RA - 004</b>  | <b>REVISION: 1</b>                          | <b>Página 1 de 1</b> |

## RECOMENDACIONES AL ALTA DEL PACIENTE CON HEMORROIDES

Las **hemorroides** son venas que están en el ano y que cuando se convierten en varicosidades (similares a las varices en las piernas), pueden molestar.

Las **causas** más importantes en la aparición de hemorroides suelen ser el estreñimiento y los malos hábitos a la hora de defecar (permanecer mucho tiempo en el inodoro o hacer mucha presión al defecar).

Estar mucho tiempo de pie, o cargar mucho peso, puede favorecer o empeorar los síntomas de las hemorroides.

**SÍNTOMAS.** Lo más común es emitir sangre roja por el ano, bien en forma de gotas en el inodoro o en el papel higiénico. Normalmente el sangrado es escaso. En las hemorroides internas (las más frecuentes) el sangrado no se acompaña de dolor. La hemorroides externas si pueden doler.

### **CUIDADOS DE LAS HEMORROIDES**

#### **Durante la crisis:**

- Baños de asiento con agua tibia (3 ó 4 al día), durante 10-15 minutos.
- Pomadas antihemorroidales, durante un tiempo limitado (nunca más de 5-7 días, porque le pueden provocar más sangrado).
- Analgésicos (Paracetamol,...)

#### **En la defecación:**

- Evite reprimir el deseo de ir al baño.
- Procure realizar una deposición al día, evitando las diarreas.
- Evite estar demasiado tiempo en el baño (evite los esfuerzos)
- Si las hemorroides se prolapsan (se salen del ano), lo mejor es intentar devolverlas a su posición habitual haciendo una leve presión con el dedo.
- Para la limpieza es mejor toallitas húmedas o hacer baños de agua tibia.

Para prevenir que vuelvan a molestar, es necesario un cambio en los hábitos de alimentación. Es fundamental EVITAR EL ESTREÑIMIENTO:

- Aumentar la cantidad de fibra en las comidas (frutas frescas, verduras, pan, cereales...).
- Beber líquidos: de 2 a 3 litros al día (zumos, caldos, evitar alcohol).
- Realizar algo de ejercicio diariamente.

*PIDA CITA EN SU CENTRO DE SALUD PARA VALORACIÓN POR SU MÉDICO DE FAMILIA Y CIRUJANO SI PRECISA YA QUE EN OCASIONES ES NECESARIO LA CIRUGÍA*