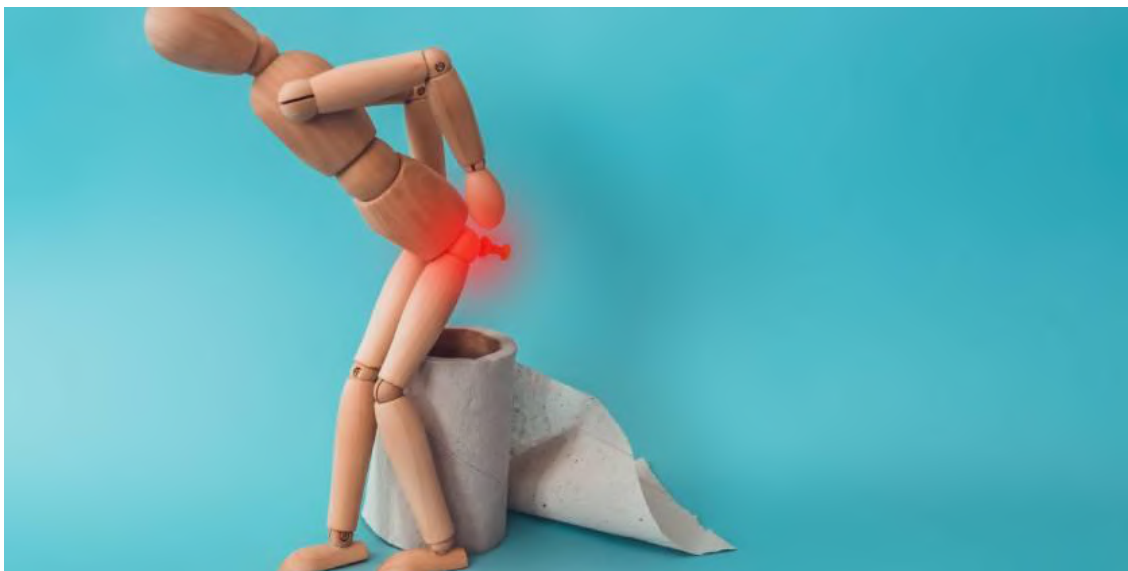


8 consejos para evitar las hemorroides



Padecer de [hemorroides](#) es un problema muy habitual entre la población, sobre todo en personas con edades comprendidas entre los 45 y los 65 años. Según explica Francisco José García Fernández, portavoz de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#) y especialista en Aparato Digestivo del [Hospital Universitario Virgen del Rocío de Sevilla](#), “la patología hemorroidal es muy común y esto es así porque son unas estructuras normales del cuerpo y porque **todas las personas son subsidiarias de padecerlas**”. Además, “las causas que la provocan son problemas muy comunes y, en gran parte, relacionados con los hábitos de vida actuales”.

De hecho, se estima que “**más de la mitad de las personas padecen o padecerán de patología hemorroidal a lo largo de su vida**”, aunque probablemente sea una incidencia mayor ya que, como afirma el experto, “no se tiene un registro adecuado de este problema ya que en ocasiones son molestias leves y transitorias que no se consultan con el médico”.

A diferencia de lo que la gente puede pensar, “**las hemorroides son unas almohadillas vasculares que forman parte de la estructura anatómica normal del canal anal y que tienen todas las personas**”, explica el portavoz de la FEAD. Su función principal es “realizar el cierre

hermético del canal anal, de modo que actúan como una válvula de cierre para evitar el escape de gases y líquidos”.

El problema de las hemorroides viene cuando se produce una patología hemorroidal, es decir, cuando estas estructuras vasculares “se dilatan y aumentan de tamaño de manera anómala y prolapsan, lo que provoca molestias, sangrado o pérdida de su función con escapes”. A esta patología hemorroidal es lo que comúnmente se denomina “padecer de hemorroides”.

Aunque los factores que determinan el crecimiento de las hemorroides y su prolapso “**no se conocen con exactitud**”, sí “parece que los factores principales que influyen en su aparición son el debilitamiento de los mecanismos de anclaje y/o el incremento de la presión en el interior de estos vasos”.

Según el experto, **los principales predisponentes para su desarrollo son:**

- El estreñimiento.
- El esfuerzo defecatorio intenso y crónico.
- Permanecer sentado prolongadamente.
- La [diarrea](#).
- Condiciones que aumentan la presión intraabdominal, como el **embarazo**, la **ascitis** y las **lesiones pélvicas ocupantes de espacio**.
- Tener un historia familiar de enfermedad hemorroidal.

Consejos para su prevención

Una de las medidas más importante para prevenir la aparición de una patología hemorroidal es “**evitar el estreñimiento**”, dado que las heces muy duras y el esfuerzo defecatorio intenso y continuado “son algunos de los factores más importantes para su desarrollo”, recuerda García Fernández.

Para el experto, los consejos para evitar su aparición serían:

1. Tener un **ritmo intestinal normal** con la ingesta de una dieta rica en [fibra](#).

2. Evitar el excesivo **consumo de carnes**.
3. **Beber abundante liquido a lo largo del día** (mas de 2 litros).
4. Intentar **tener un ritmo defecatorio establecido y evitar retrasar la defecación si se tiene necesidad**. En este sentido, el experto recuerda que “es importante tener especial precaución en los viajes donde se suele beber menos y donde no se tiene un ritmo de vida habitual pudiendo saltarse fácilmente el momento habitual de la defecación”.
5. Tener **una vida activa con realización de ejercicio de manera regular**.
6. **Evitar permanecer más tiempo del necesario sentado en la taza de baño**. “Las nuevas tecnologías pueden ser un factor de riesgo para la aparición de una patología hemorroidal ya que, cada vez más, **se usa el móvil en el baño**, lo que hace que se prolongue el tiempo que estamos en él, muchas veces, sin necesidad”.
7. En el caso de las personas que necesitan permanecer mucho tiempo sentadas, **su recomendación es levantarse cada cierto tiempo y dar un paseo**, ya que también este sedentarismo es un factor de riesgo para el estreñimiento.
8. En el **embarazo** es importante evitar el estreñimiento dado que ambas situaciones pueden acelerar el desarrollo de patología hemorroidal que suele ser mayor conforme se acerca el momento del parto. Además, es frecuente tener importantes molestias tras el mismo por esta causa. En este sentido, es recomendable seguir las indicaciones del matrn/matrona o del ginecólogo/a durante el embarazo.

Cómo aumentar el consumo de fibra

Como se ha mencionado anteriormente, las hemorroides **están estrechamente relacionadas con el estreñimiento**, por lo que las recomendaciones nutricionales para evitar su aparición deberán ir encaminadas a combatir o prevenir este problema.

Para ello, **aumentar el consumo de fibra es clave, pero ¿cómo se logra?** En este sentido, Jimena Abilés y Robin Rivera, ambos especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo y expertos en el [Hospital](#)

Costa del Sol, Marbella, **aconsejan tomar diariamente dos raciones de verduras**, “por ejemplo, un plato de ensalada y otro de verduras cocidas como ingredientes de platos elaborados o como guarnición”; y **tres piezas de frutas**, “preferentemente enteras, en lugar de zumos, ya que la fibra se encuentra en su mayor parte en la pulpa y en la piel”.

¿Y qué frutas y verduras son las que más fibra tienen? En respuesta a esta pregunta, los expertos señalan que, en cuanto a las verduras, las que más tienen son la **alcachofa, el apio, el brócoli, la col de Bruselas, la coliflor, el aguacate, el puerro, el pimiento verde, la cebolla, la remolacha, el apio, la remolacha y la zanahoria**. Todas ellas “contienen más de 2 gramos de fibra por 100 de alimento”.

En cuanto a las **frutas**, las que tienen más fibra contienen serían “**la grosella, la frambuesa, la mora, la granada, el kiwi, el higo, la ciruela, la pera, la manzana, el melocotón, el albaricoque, la fresa y las naranjas**”.

Pero estos no son los únicos consejos, y es que, además de este consumo diario de fruta y verdura, los expertos del Hospital Costa del Sol aconsejan **incluir en la dieta “seis raciones de farináceos** en forma de cereales de desayuno, pan, pasta o arroz preferentemente integrales o enriquecidos con salvado de trigo por su mayor aporte de fibra”.

Decir sí a las grasas

Para tratar el estreñimiento y, por extensión, prevenir la aparición de hemorroides, **también es importante el consumo de grasas**. “Es muy común encontrar personas que sufren estreñimiento cuando empiezan una dieta de adelgazamiento y esto es debido a la restricción de las grasas (sobre todo del aceite) que llevan a cabo”, señalan los expertos de la FEAD. En este sentido, **hay que saber que “el aceite de oliva favorece el tránsito intestinal”**, por lo que, un buen consejo sería “tomar una cucharada sopera de aceite de oliva virgen en ayunas.

Otros consejos alimenticios

Además, según los expertos, también **es recomendable ingerir alimentos que potencian la secreción de bilis**. “El hígado segrega bilis para ayudar a realizar la digestión en el intestino y ésta tiene un efecto laxante”, afirman. Así, “los alimentos que ayudan a conseguirlo son las alcachofas, la escarola, la endivia y la berenjena.

En cuanto a los **alimentos desaconsejados**, estarían, “el consumo excesivo de alimentos con un efecto irritativo para el intestino, que pueden producir un efecto laxante no deseado como el café, el tabaco, el alcohol o

las especias picantes y alimentos astringentes, que estriñen como el arroz o el té”.

Según García Fernández, “estos consejos, que reducen la incidencia de la patología hemorroidal, son principalmente un conjunto de hábitos de vida saludables que no sólo son positivos para evitar la patología hemorroidal, sino que además **son beneficiosos para la prevención de otras patologías**, por lo que son recomendaciones a seguir durante toda la vida”.

Sin embargo, cuando se desarrolla patología hemorroidal o una crisis hemorroidal “hay que incidir sobre estas medidas y, además, realizar un tratamiento para reducir las molestias como **el uso de analgésicos, cremas hidratantes y antiinflamatorias, baños de asiento con agua templada, fármacos venotónicos...**”, concluye.