

Salud

El verano puede empeorar los síntomas de las hemorroides, según un experto

MADRID 14 Ago. (EUROPA PRESS) -

El jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Vitoria, Carlos Emparan, ha advertido de que las hemorroides pueden empeorar durante el verano, con un aumento de síntomas como el picor, el escozor, el dolor o el sangrado.

Según ha explicado, las altas temperaturas, la deshidratación y las largas horas sentados durante los desplazamientos favorecen la aparición de molestias en una patología que afectará a cerca del 60 por ciento de la población a lo largo de su vida.

En este contexto, Emparan ha subrayado que pequeños cambios en los hábitos diarios pueden ayudar a prevenir los síntomas y mejorar la calidad de vida de quienes conviven con este problema.

La primera de las recomendaciones es beber suficiente agua, ya que la hidratación es una de las principales medidas preventivas durante los meses de calor. "El calor hace que muchas veces bebamos menos agua de la que necesitamos. Como consecuencia, las heces se endurecen y las hemorroides tienden a dar más problemas", explica Emparan.

Además, es conveniente aumentar el consumo de fibra: Una alimentación rica en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales favorece el tránsito intestinal y ayuda a reducir el esfuerzo durante la evacuación.

También se debe evitar hacer esfuerzos al ir al baño. Uno de los principales factores relacionados con la aparición y el empeoramiento de las hemorroides es el esfuerzo excesivo durante la defecación. Cuando las heces son duras o se permanece demasiado tiempo intentando evacuar, aumenta la presión sobre las venas hemorroidales y las molestias pueden intensificarse. Mantener un tránsito intestinal regular, acudir al baño cuando el

cuerpo lo pide y evitar pasar largos periodos sentado en el inodoro ayuda a reducir el riesgo de inflamación y de nuevos episodios.

Asimismo, se aconseja levantarse y moverse durante los viajes: pasar muchas horas sentado, especialmente en coche, tren o avión, puede aumentar la presión sobre la zona anal. Por ello, el especialista recomienda realizar pequeñas pausas para caminar y favorecer la circulación.

Igualmente, se debe Utilizar ropa cómoda y transpirable, así como aliviar los síntomas cuando aparecen. Los baños de asiento con agua templada o fresca pueden ayudar a reducir temporalmente la inflamación y aliviar el picor o el escozor. En algunos casos también pueden emplearse tratamientos locales indicados por un profesional.

Por último, se recomienda consultar si las molestias persisten. A pesar de ser una afección muy frecuente, muchas personas retrasan la visita al especialista por vergüenza o porque consideran que las molestias son algo normal.

"Las hemorroides son frecuentes, tienen solución y no hay motivo para vivir con dolor o incomodidad. Hoy podemos resolver el problema con garantías y mejorar significativamente la calidad de vida de los pacientes", concluye el especialista.

© 2026 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.