

SIETE CONSEJOS PARA PREVENIR LAS MOLESTIAS DE LAS HEMORROIDES DURANTE EL VERANO

- **El doctor Carlos Emparan, jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo del Hospital Quirónsalud Vitoria, recuerda que el calor, los viajes y la deshidratación pueden agravar una afección que afecta a cerca del 60% de la población**

El verano trae consigo vacaciones, viajes y cambios de rutina. Sin embargo, también es una época en la que muchas personas que padecen hemorroides experimentan un empeoramiento de síntomas como el picor, el escozor, el dolor o el sangrado. 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% de la población a lo largo de su vida.

Según explica el doctor Carlos Emparan, jefe del Servicio de Cirugía General y del Aparato Digestivo y responsable de la Unidad de Proctología del Hospital Quirónsalud Vitoria, pequeños cambios en los hábitos diarios pueden ayudar a prevenir los síntomas y mejorar la calidad de vida de quienes conviven con este problema.

Beber suficiente agua: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 el doctor Emparan.

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.

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.

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.

Utilizar ropa cómoda y transpirable:Durante los días de más calor, la ropa ajustada o los tejidos poco transpirables pueden incrementar la sensación de incomodidad e irritación.

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.

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.