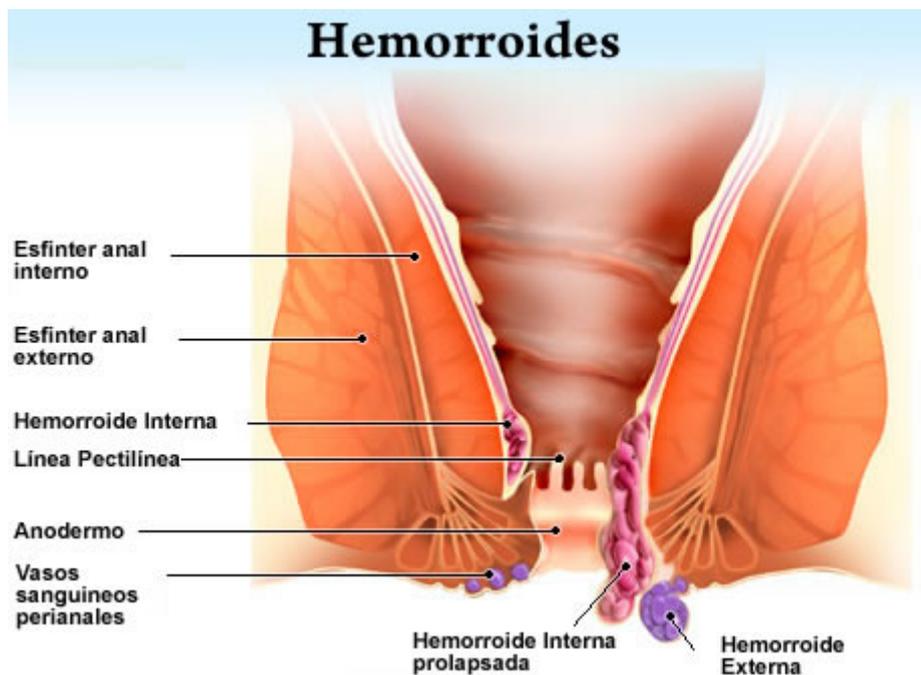


HEMORROIDES

Son venas inflamadas o hinchadas en el ano y el recto bajo. Las hemorroides se presentan con frecuencia en los adultos; se estima que cerca de la mitad de las personas de 50 años las padecen. Las hemorroides pueden ser de dos tipos:

- **Hemorroides internas:** son las hemorroides ubicadas en el interior del recto. No se pueden palpar.
- **Hemorroides externas:** se encuentran ubicadas debajo de la piel, alrededor del ano. Cuando se inflaman se pueden palpar.



Síntomas

Los síntomas de las hemorroides suelen depender de su localización:

Las hemorroides internas:

- Por lo general no causan molestias.
- El esfuerzo y la irritación al pasar las heces, puede causar daños en la superficie de las hemorroides, ocasionando sangrado.
- En algunos casos se puede producir un prolapso de la hemorroide interna: cuando el esfuerzo empuja una hemorroide interna a través de la abertura anal, causa dolor e irritación.

Las hemorroides externas:

- Irritación.
- Prurito: debido a la inflamación y la irritación de las hemorroides externas.
- Dolor agudo, hinchazón e inflamación: cuando la sangre se acumula en una hemorroide externa, se puede formar un coágulo o trombo.

Factores que pueden causar las hemorroides

- **Estreñimiento:** Puede llegar a ser crónico. La inflamación se produce por compresión de las venas del conducto anal.
- **Factores hereditarios:** Predisposición a sufrir de hemorroides.
- **Embarazo:** Sobre todo en las últimas semanas y durante el parto natural, la presión abdominal y el esfuerzo provoca la inflamación.
- **Envejecimiento:** El esfínter rectal pierde fuerza.
- **Diarrea:** Produce irritación.
- **Obesidad:** Por aumento de la presión abdominal sobre el piso pélvico.
- **Posiciones mantenidas durante mucho tiempo:** Estar de pie o sentado durante mucho tiempo seguido puede provocar inflamación. Esto es típico de varias ocupaciones: conserjes, informáticos, oficinistas, taxistas, entre otros.
- **Hipertensión portal:** Por aumento de la presión a nivel del sistema porta.
- **Abuso de laxantes:** Produce irritación.
- **Comidas ricas en picante, especias o sal:** Provocan inflamación de la mucosa intestinal y rectal.

¿Cuáles son las complicaciones de las hemorroides?

- Anemia: la pérdida crónica de sangre por las hemorroides puede causar anemia.
- Hemorroide estrangulada: si el suministro de sangre a una hemorroide interna se interrumpe, puede conducir a la gangrena, ocasionando un dolor extremo.

Se debe acudir al profesional de la salud:

- Si presenta sangre en las heces puede ser un signo de hemorroides o de otras patologías como cáncer colorrectal o cáncer anal.
- Si presenta dolor y/o sangramiento frecuente y excesivo.

- Si no hay mejoría con los tratamientos que no requieren receta médica.
- Si los síntomas de las hemorroides comenzaron por un marcado cambio en los hábitos intestinales.
- Si percibe que las evacuaciones adquieren una coloración oscura, negra, rojiza, o si hay sangre mezclada con las heces, se debe consultar a un profesional de la salud inmediatamente. Estos tipos de heces puede ser señal de un sangrado más amplio en otras partes del tracto digestivo.
- Si se presenta sangrado rectal abundante, aturdimiento, mareo o desmayo.

Tratamiento natural

Afortunadamente la gran mayoría de las personas pueden aliviar sus síntomas con cambios en el estilo de vida y con el uso de complementos alimenticios que ayudan a mejorar la circulación sanguínea y favorecen la desinflamación.

Hábitos higiénico-alimentarios

Aunque a veces las hemorroides aparecen sin aviso previo, hay algunas medidas que podemos tomar para evitar la inflamación del recto y el ano.

- Evitar el sedentarismo. Hacer ejercicios por lo menos tres veces a la semana durante media hora (caminar o correr) con el fin de mejorar la circulación sanguínea.
- Enriquecer la dieta con frutas, vegetales y alimentos integrales que evitan el estreñimiento.
- Tomar mucha agua para favorecer la circulación sanguínea.
- No ingerir comidas muy sazonadas, picantes o con exceso de grasa.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Bajar de peso.
- Usar papel higiénico muy suave y limpiarse con cuidado para evitar que el área se inflame más.
- Evitar rascarse el área, ya que se puede dañar las delicadas paredes de las venas del ano.
- Evitar hacer fuerza para evacuar o quedarse sentado durante más de 10 minutos en el inodoro, ya que la sangre se concentra en el área de las hemorroides y genera más dolor.

Complementos alimenticios

HealthyMega® (HealthAid), que contiene:

- **Complejo de vitaminas B** ya que ayudan a normalizar el funcionamiento del sistema digestivo. Cuando los intestinos no se mueven del modo apropiado, se corre el riesgo de padecer estreñimiento, lo que agravaría las hemorroides.

- El **calcio** juega un rol vital en la coagulación y en la prevención del cáncer de colon. Este mineral puede aliviar el sangrado rectal relacionado con las hemorroides.
- **Alfalfa**: Por su alto contenido en vitamina K, disminuye el sangrado de las hemorroides.
- **Sello de oro**: Es vasoconstrictor y hemostático.
- **Enzimas proteolíticas** como papaína y bromelaína favorecen una buena digestión.
- **Nutrientes antioxidantes** como vitaminas A, C y E, betacaroteno y selenio son importantes para la salud venosa ya que evitan la degeneración de los tejidos epiteliales de las venas y ayudan a mantener la elasticidad de las mismas.
- **Bioflavonoides como la hesperidina**: Ejercen una acción protectora sobre los vasos sanguíneos. Regeneran el tejido conectivo de los vasos sanguíneos y favorecen la elasticidad de los mismos.

Fibra de Psyllium (cápsulas o polvo) (HealthAid) y Aceite de semilla de linaza 1.000 mg (HealthAid): Pueden ayudar a ablandar las heces y evitar el estreñimiento.

Pycnogenol® 30 mg (HealthAid): El extracto de corteza de pino puede ayudar a reducir el dolor alrededor del ano y el sangrado en pacientes con hemorroides externas. Además, mejora la función endotelial y fortalece los vasos sanguíneos.

Circu Optim® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Castaño de Indias**: Extracto de castaño de indias estandarizado para contener un mínimo de 20% en escina. El castaño de indias es tonificante de la circulación sanguínea, además de antiinflamatorio y antiedematoso.
- **Diosmina y hesperidina**: Flavonoides cítricos con propiedades venotónicas y vasoprotectoras. Favorecen el drenaje linfático y ejercen un efecto antiinflamatorio natural.
- **Cayena**: El fruto de la cayena contiene una oleoresina constituida por capsaicinoides que presentan acción analgésica y antiinflamatoria.
- **Rusco**: Además de su acción como protector capilar, estimula la diuresis, ayudando a remitir la retención de líquidos y los edemas, generadores ambos de pesadez en las piernas.

V-Vein® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Ginkgo biloba**: Ayuda a normalizar el tono venoso.
- **Jengibre**: Fluidifica la sangre, previene la formación de trombos y reduce la tensión arterial.

- **Vitamina C:** Destaca por sus propiedades antioxidantes; mantiene el sistema venoso de forma saludable.
- **Bromelina:** Enzima proteolítica de la piña que inhibe la formación de coágulos, por lo tanto, apoya en la prevención de tromboflebitis.
- **Bioflavonoides cítricos:** Mejoran la fragilidad capilar, la insuficiencia venosa y la retención de líquidos en las extremidades inferiores.

Herbadetox (BIO) (Phytoceutic) contiene plantas depurativas como el diente de león y el cardo mariano que favorecen la depuración de toxinas de la sangre.

Hongos medicinales como Melena de León, extracto puro (Hawlik): Tiene una función regeneradora sobre la mucosa intestinal, disminuyendo inflamaciones y apoyando el tránsito de las heces.