Hemorroides: cuidados diarios

Una guía práctica para hacer deposiciones blandas, evitar el esfuerzo y cuidar la piel.







1. Añade fibra poco a poco

Empieza con avena, fruta entera, verduras o menestras. Sube de a poco hacia 25 a 35 g al día como referencia para adultos. Bebe agua según tus necesidades y restricciones.

2. Evita pujar

Ve al baño cuando tengas ganas. Si no sale tras unos minutos, levántate y vuelve luego. Deja el celular fuera para evitar quedarte sentado más tiempo.

3. Limpia con agua tibia

Enjuaga la zona y sécala con toques suaves. Evita frotar, los jabones perfumados y las toallitas con fragancia.

4. Reduce el roce y la humedad

Usa ropa interior holgada de algodón y cámbiala si se humedece. Reduce ají, café o alcohol solo si notas que empeoran tu picazón.

5. Alivio local

Si te ayuda, prueba un baño de asiento con agua tibia sola durante 10 a 15 minutos. Seca la zona con suavidad.

6. Cremas por poco tiempo

Algunas alivian de forma temporal. Sigue la indicación y evita usar hidrocortisona para hemorroides más de 7 días sin consultar.

Cuándo buscar atención

Ve a emergencia si el sangrado es abundante o continuo, tienes mareo o desmayo, o el bulto que quedó fuera se vuelve muy doloroso u oscuro. Busca atención hoy si aparece fiebre, pus o dolor que aumenta.

Fuentes: ASCRS 2024 · NIDDK · NHS. Esta guía acompaña tu evaluación.

Agenda tu cita por WhatsApp: +51 940 235 656

Dr. Rubén Rodríguez Vega · Arequipa, Perú · drrubenrodriguez.pe