

P
H
C

HEMORROIDES

Son **dilataciones del plexo hemorroidal** que se encuentran en la **zona rectal y perianal**. Cuando estas venas se dilatan se convierten en varices que pueden producir síntomas como **sangrado, picor o dolor anal**.

TIPOS:

Hemorroides **internas**.
Hemorroides **externas**.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Desde cuándo le ocurre?
- ¿Ha aparecido sangre en sus heces?
- ¿Existe dolor intenso?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



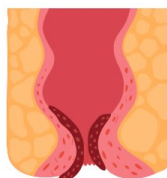
¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Priorizar una dieta rica en **fibra** y mantener una buena **hidratación** diaria (8-10 vasos de agua).

Limitar el consumo de alimentos **irritantes y procesados**.

El objetivo es ablandar las heces para facilitar la evacuación.

Incorporar alimentos que **favorezcan el tránsito intestinal y la microbiota**, como el yogur y kéfir.



¿QUÉ TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO PUEDE AYUDARME?

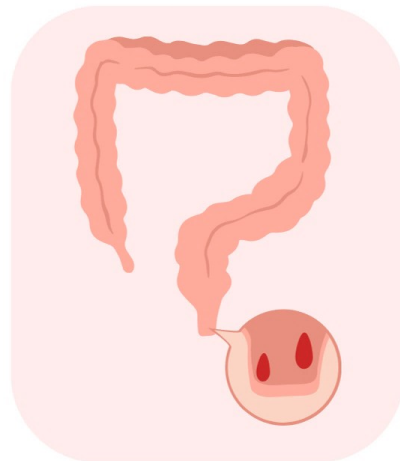
- **Baños** de agua tibia durante 10-15 minutos, varias veces al día.
- Aplicación de **hielo** para reducir la inflamación.

¿QUÉ TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO PUEDO SEGUIR?

- **Crema antihemorroidales** durante periodos de 5-7 días.
- **Analgésicos** como el paracetamol o el ibuprofeno.

¿QUÉ MEDIDAS PUEDO REALIZAR A LA HORA DE DEFECAR?

- No **retrasar** el deseo de defecar.
- Evitar estar mucho **tiempo** en el baño.
- Evitar **esfuerzos** excesivos.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO?

- El sangrado rectal es **prolongado**.
- Aparece un sangrado **sin diagnóstico previo** de hemorroides (mayores de 50 años).
- Existe un **prolapso rectal**.
- Se produce **dolor intenso**.
- Los síntomas son intensos y **repetitivos**.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

📞 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com