

Centro Médico Dr. Berchíd
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS PARA PACIENTES CON HEMORROIDES

MEDIDAS GENERALES

Realizar baños de asiento con agua fría o tibia en el bidet. Es fundamental mantener la zona limpia
Lavarse con agua y jabón neutro, y secado posterior con una toalla, sin frotar. No emplear papel higiénico.
Coloque una gasa empapada en vaselina estéril, en caso de tener las hemorroides fuera la mayor parte del tiempo y no puede recolocarlas dentro. De esa manera se evitará el contacto directo de éstas con la ropa interior
Procure tener una deposición al día, procurando evitar a toda costa el estreñimiento empleando una dieta rica en residuos y laxantes suaves si fuera necesario
No reprima el deseo de defecar, ni permanezca sentado mucho tiempo en el inodoro
En caso de crisis reposo en cama con elevación de la pelvis con un cojín, baños de asiento con agua fría y aplicar hielo local durante 2-3 días, además de lo que le indique su médico como tratamiento.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

Alcohol de todo tipo (vino, cerveza, licores, etc.)
Especias como el picante, pimienta, mostaza, chile
Ácidos en exceso: vinagre, naranja, limón, piña, fresa, kiwi, pomelo,
Salazones: anchoas, arenques, aceitunas, pepinillos, quesos muy curados.
Bebidas como el café en exceso, y las bebidas con gas (carbónicas)
Mariscos, frutos secos, chocolate.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchíd (*) el 11 de abril de 2010
Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>
(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

