



Prevenir y tratar LAS HEMORROIDES

1. Evitar esfuerzos excesivos durante la defecación.



3. Consumir con frecuencia frutos “negros” como las moras, ciruelas o las uvas, ya que contienen flavonoides, protectores de los vasos sanguíneos.



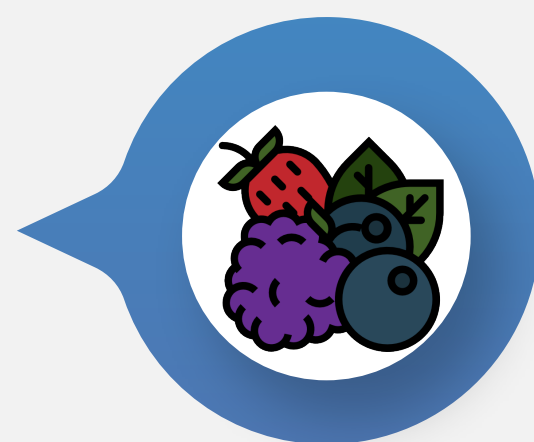
5. No ejerza presión con el papel tras la defecación. Se recomienda el uso de toallitas higiénicas o lavados.



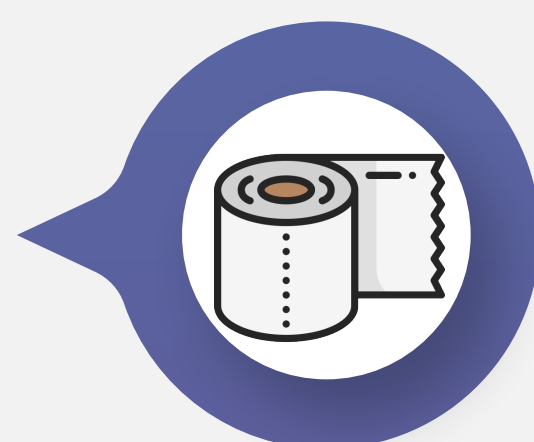
7. Procure hacer baños de asiento, con agua tibia, durante 10 a 15 minutos diarios, 2 a 3 veces al día, o aplícate bolsas de hielo en la zona afectada.



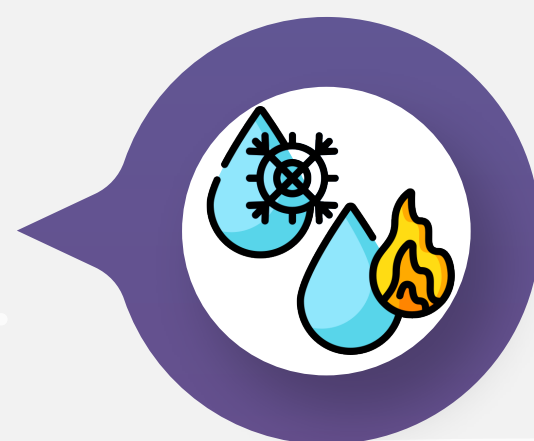
2. Prevenir el estreñimiento, manteniendo una dieta rica en fibra.



4. Si la dieta no es suficiente para evitar el estreñimiento, tomar algún suplemento como fibra natural.



6. Realizar ejercicio físico y no pase largos periodos sentado o de pie sin moverse.



Referencias:

1. Consejos para prevenir y tratar las hemorroides. Recomendaciones de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria a la población. Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC). 2011:1-2
Material exclusivo para el profesional de la salud. Se prohíbe su distribución y el manejo inadecuado de los