



Prevención de hemorroides y fisura anal



Aumentar la fibra en la dieta: fruta, verduras, pan integral, fibra como plantago ovata, etc., y beber abundantes líquidos.



Evitar picantes, especias, alcohol, bebidas de cola, té, café y menta.



Evitar el sobrepeso y la obesidad. Mantener una dieta saludable y variada.



Combatir el sedentarismo y mantenerse activo. Hacer ejercicio por lo menos tres veces a la semana, dar paseos y caminar. Así se mejora la circulación.



No permanecer mucho tiempo en la misma posición. Aproximadamente cada hora procurar levantarse y dar unos pasos.



Consultar al médico para el tratamiento sintomático: emolientes fecales, aceite de parafina, ungüentos, baños... él le recomendará el tipo de tratamiento y la duración del mismo.



Procure no prolongar tratamientos tópicos, en ocasiones, puede ocasionar otras complicaciones, consulte al médico.



Para mitigar el dolor, puede tomar paracetamol y metamizol, siempre bajo prescripción médica.



Conviene evitar el uso de AINES y medicamentos con efectos astringentes como ansiolíticos, antidepresivos y codeína.



Si el problema persiste, quizás haya que recurrir a cirugía para evitar la incomodidad y eliminar el problema.



Consejos sobre hemorroides y fisura anal en la conducción

1 Evite la congestión hemorroidal cambiando de postura de vez en cuando. La postura del conductor en largos recorridos (dos horas sentado) perjudica las hemorroides.

2 En viajes de más de 2 horas, pare con frecuencia, para caminar y beber líquidos para evitar el estreñimiento.

3 Escoja en su coche asientos tapizados con paño, frente a la piel o plastificados, para evitar el calor y el sudor perineal que perjudican su dolencia.

4 No debe retener la deposición cuando conduce y se le debe aconsejar que pare para evacuar el recto cuando lo necesite, así evitara forzar el esfínter y hacer más profunda la fisura. Es aconsejable dedicarle tiempo a la deposición, con lavado posterior, antes que conducir incómodo y con riesgos.

5 Un conductor con hemorroides o fisura anal está muy pendiente de su escozor, prurito y de la necesidad de evacuar el recto. Conduzca prudentemente y no lo haga si padece grandes molestias o intenso dolor.

6 No use laxantes continuamente, hay que proteger las hemorroides y fisuras con aumentadores del bolo fecal como el plantago ovata.

7 En episodios agudos hemorroidales, como trombosis aguda o fisura penetrada, no se puede conducir.

8 El tratamiento con analgésicos potentes y ansiolíticos produce efectos secundarios sobre la conducción, como somnolencia. Consulte a su médico y extreme la precaución al volante.

9 El paciente que ha sido sometido a cirugía hemorroidal y fisura no debe conducir hasta que desaparezca el dolor, el sangrado, las molestias posoperatorias y las deposiciones se hayan normalizado.

10 Consulte a su médico para volver a conducir tras el periodo de convalecencia, el cual suele durar entre unas 2-3 semanas aproximadamente.