



El calor y el sudor hacen que aumenten las molestias que causan las hemorroides.

El **verano** es una época en la que se descontrolan muchos problemas de salud, como las **hemorroides**, conocidas popularmente como almorranas. El calor, el sudor y el consumo de alimentos poco adecuados -que favorecen el **estreñimiento**- son algunos de los principales desencadenantes del agravamiento de esta dolencia en el periodo estival. **Sol Villar Riu**, cirujana general y del aparato digestivo del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)**, ha explicado a **CuidatePlus** cómo afecta el verano a las hemorroides y qué se puede hacer para **aliviar los síntomas**.

Las altas temperaturas del verano son el primer factor que hay que considerar. **El calor dilata todas las venas** del organismo, entre ellas las de las hemorroides. También influye el sudor. Según la especialista, la región en torno al ano (perianal) “es una zona de transición cutáneo-mucosa y con cierta tendencia a la humedad”. Por eso, el sudor aumenta la humedad en esa localización, de modo que alguien que ya tenga unas ligeras hemorroides externas experimentará una dilatación de las venas por el calor e **irritación por el sudor**. El resultado, apostilla Villar, es que en verano “las hemorroides están mucho más sintomáticas”.

La cirujana aclara que no se trata de problemas graves: “No es que se vayan a poner especialmente peor ni que se vayan a complicar más, sino que molestan mucho más”. Por ejemplo, pueden **empeorar los síntomas** de quienes tienen mucha tendencia a los **trombos hemorroidales**, ya que, al estar más dilatadas las venas, “es más fácil que la sangre se remanse y se produzca un trombo en la hemorroide”. No obstante, no hay motivo para la alarma, ya que, a diferencia de los de las varices de las piernas, “los trombos hemorroidales son muy benignos”. Son muy **molestos y dolorosos**, “pero no son peligrosos y no representan ningún riesgo de **tromboembolismo pulmonar** o de otro tipo”.

Cómo reducir los síntomas de las hemorroides en verano

En verano conviene adoptar algunas **medidas adicionales** para evitar que las hemorroides empeoren y molesten más. Estas son las más importantes:

- **Evitar la ropa ajustada.** Es preferible usar prendas sueltas para favorecer la transpiración.
- En casa, después de cada deposición es aconsejable un **baño de asiento con agua jabonosa templada**, secando después muy bien la zona.
- **No utilizar salvaslips** o productos similares porque impiden la transpiración.
- En caso de irritación de la piel y como medida preventiva cuando se va a sudar, la cirujana digestiva recomienda **hidratar la zona** perianal con un **aceite dermatológico**. No es aconsejable usar cremas porque son emulsiones acuosas que humedecen la piel. “Los aceites puros vegetales, como los de **aloe vera** o de caléndula, van muy bien. También hay preparaciones de farmacia”, indica Villar.

Medidas para las hemorroides en cualquier época del año

Además de las recomendaciones anteriores, en el verano hay que seguir poniendo en práctica aquellas medidas que se ha demostrado que **previenen la aparición de las hemorroides** y, en personas que ya las sufren, el agravamiento de los síntomas. Estas son las fundamentales:

- Ingerir una dieta rica en **fibra** que favorezca un ritmo intestinal normal.
- Evitar el **consumo excesivo de carnes**.
- Beber **abundante líquido**, sobre todo agua.
- Intentar tener un **ritmo defecatorio** establecido y evitar retrasar el momento cuando surge la necesidad. Más que el estreñimiento, lo que influye en el empeoramiento de las hemorroides son los hábitos a la hora de ir al baño. Sobre todo, hacer un esfuerzo defecatorio exagerado.
- Tener una vida activa y realizar **ejercicio de manera regular**. En definitiva, evitar el **sedentarismo**.

Cuando acudir al médico

La especialista de CMED confirma que una buena parte de las hemorroides se pueden mantener a raya con hábitos saludables y productos para el alivio de los síntomas que se pueden adquirir en las farmacias. Solo un pequeño porcentaje **acabarán requiriendo cirugía** y, además, existen alternativas no quirúrgicas que evitan el molesto y doloroso postoperatorio que tienen que pasar estos pacientes.

Sin embargo, recalca que es necesario confirmar que se trata de hemorroides y no otros problemas potencialmente graves. “Las hemorroides **hay que diagnosticarlas, al menos, una vez en la vida**”, asevera. “Muchas veces no se explora al paciente cuando tiene síntomas. Lo más probable es que sean hemorroides, pero hay **otros problemas anales y rectales** que se pueden interpretar como hemorroides”. Por eso, recomienda a quienes experimenten molestias en la zona perianal “acudir alguna vez, sin prisa, a que un profesional le diagnostique esa hemorroide”.

La mayoría de las veces, la exploración confirma que se trata de una hemorroide, pero hay que descartar que sea **una fístula, una fisura**, un absceso, un pólipo o, incluso, un tumor (**cáncer de recto**).

Cuando el paciente ya está diagnosticado por el médico de familia o el especialista en digestivo, hay ocasiones en las que necesitará **volver a acudir a consulta**. Deberá hacerlo, según la experta, “cuando no logra mantener la sintomatología a raya, le está afectando en su vida cotidiana o se produce **un sangrado importante**”. Aunque es algo infrecuente, algunas personas llegan a tener **anemia** por este motivo “hasta el extremo de tener que hacerles una transfusión de sangre”.