



Según la Organización Mundial de la Salud, más de la mitad de mujeres y hombres sufren de las dolorosas hemorroides, lo cual pone en alerta su cuidado y prevención. Sobre todo, en personas con diabetes, ya que pueden significar un alto cultivo de infecciones.

Las hemorroides son varices o venas acumuladas que aparecen en las paredes externas o internas del recto y el ano. Su presencia causa hinchazón y dolor, principalmente cuando se someten a un roce excesivo, lo que las puede llegar a sangrar.

Estas heridas se forman debido a esfuerzos repetidos al momento de evacuar, a lo que contribuye el estreñimiento (lo cual suele aquejar en gran medida a las personas con diabetes), y el alto consumo de irritantes y grasas.

Las hemorroides no se curan con automedicación ni sin la supervisión de un médico, advirtió Mario Zavala González, especialista en el Servicio de Proctología del Hospital Regional Número 1, Doctor Carlos Mcgregor, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Explicó que en la dieta diaria debe incluirse media taza de cereales como trigo y salvado, leguminosas (frijoles, lentejas y garbanzos), almendras, así como tomar dos litros de agua. Todo ello es fundamental para prevenir la enfermedad hemorroidal.

La alimentación también se debe complementar con frutas y verduras, como lechuga, pepino, plátano, fresa y papaya, agregó.

Detalló que la falta de una atención médica especializada puede provocar complicaciones y eventualmente requerir de una operación quirúrgica para su control.

Por ello el especialista exhortó a la población a evitar el consumo de productos de fácil acceso que sólo momentáneamente desaparecen los síntomas, los que luego regresan y favorecen las complicaciones.

Al notar la presencia de estas pequeñas acumulaciones, olvide los remedios caseros y asista a su médico, pues al encontrarse en una zona poco higiénica, las personas con glucemia correrán el riesgo de desarrollar una fuerte infección. Cabe señalar que ellos son más propensos debido a las bajas defensas en su metabolismo.

También es necesario optar por una dieta blanda, con la finalidad de facilitar la evacuación; baños de asiento, que consisten en sentarse sobre agua para humectarlas y lavarlas con ungüentos anestésicos; sin olvidar alejarse de los irritantes y grasas.