

**NACERLATINOAMERICANO**  
[www.nacerlatinoamericano.org](http://www.nacerlatinoamericano.org)  
[www.nacerlatinoamericano.com](http://www.nacerlatinoamericano.com)

*Estoy de 30 semanas del embarazo y me salieron hemorroides  
¿Qué debo hacer?. Junio 2008*

## HEMORROIDES y EMBARAZO

Las hemorroides aparecen más frecuentemente en el tercer trimestre de la gestación. Son dilataciones de las venas del recto, que producen dolor, picazón, a veces sangran y en ciertos casos exteriorizarse fuera del ano.

La fuerza para mover el vientre en caso de estreñimiento, la presión del exceso de peso y de estar sentada o parada durante mucho tiempo favorece su aparición. El útero grávido en crecimiento también hace presión sobre las venas, mientras que las hormonas producidas durante el embarazo favorecen la dilatación venosa. Si tenía hemorroides antes del embarazo, tendrá más probabilidades de que vuelvan a exteriorizarse. El esfuerzo durante el trabajo de parto puede también empeorar la situación.

### ¿QUE PUEDO HACER?

Evitar el estreñimiento es esencial. Para ello, algunos consejos son:

- Beber abundante líquido (1 a 2 litros de agua diarios).
- Comer alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, cereales con salvado).
- Caminar y hacer ejercicio regularmente.
- Mover el vientre todas las veces que tenga ganas.
- No aumentar excesivamente de peso (mayor presión sobre el abdomen).
- Evitar estar de pie o sentada durante largos períodos.

Para aliviar el dolor y picazón puede realizar:

- Baños con agua tibia 10 a 20 minutos varias veces al día.
- Usar pomadas anti hemorroidales (Consulte con su médico).
- Utilizar papel higiénico, no perfumado para higienizarse.
- Mantener limpia la zona del ano.
- Aplicar compresas frías hasta 4 veces diarias.
- Si las hemorroides salen por el orificio, empújela hacia adentro.

### RECOMENDACIONES

**Habitualmente las hemorroides desaparecen solas, en todos los casos consulte con el profesional, sobretodo si no siente alivio realizando los procedimientos indicados o sangran.**

### BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Centro de Enseñanza del Embarazo. Hemorroides y Embarazo.  
[http://www.nacersano.org/centro/9246\\_10325.asp](http://www.nacersano.org/centro/9246_10325.asp)