



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

# COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 16 de mayo de 2013. No. 073

## **ALIMENTOS CON FIBRA Y DOS LITROS DE AGUA AL DÍA EVITAN ENFERMEDAD HEMORROIDAL Y DOLOROSA CIRUGÍA**

- ***Se recomienda consumir 30 gramos de fibra al día y complementar la alimentación con frutas y verduras***

Una dieta balanceada que incluya media taza de cereales como trigo y salvado; diversas leguminosas entre las que estén frijoles, lentejas, garbanzos, además de almendras, así como tomar dos litros de agua son fundamentales para prevenir la enfermedad hemorroidal, recomendó Mario Zavala González, especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

El médico coloproctólogo del Servicio de Proctología del Hospital General Regional número 1 “Doctor Carlos MacGregor Sánchez Navarro”, indicó que es necesario modificar los hábitos alimenticios y consumir 30 gramos de fibra todos los días, porque en nuestro país se consume tan solo entre 10 y 15 gramos.

Explicó que es importante complementar la alimentación con frutas y verduras como lechuga, pepino, plátano, fresa y papaya.

El especialista precisó que la mala alimentación, poca o nula ingesta de fibra diaria y tomar menos de dos litros de agua al día, provocan enfermedad hemorroidal, que consiste en la inflamación de los cojinetes o estructuras en la región anal (hemorroides) y se manifiesta con sangrado. Cuando el paciente no recibe atención médica, dijo, puede llegar a requerir intervención quirúrgica y varios días de incapacidad.

Además de la deficiente ingesta de fibra y líquidos, indicó, otro factor que inflama las hemorroides es sufrir estreñimiento por estrés, diarrea, padecimientos de tiroides y diabetes.

Zavala González destacó que los hospitales de alta especialidad del IMSS cuentan con el personal especializado, estudios de diagnóstico y tratamientos adecuados para resolver esta patología, así como la trombosis hemorroidal, que llega a ser un padecimiento molesto y doloroso.

Una vez que se descarta la presencia de otras patologías como cáncer, el especialista puede realizar la cirugía con técnica cerrada, en la que se suturan las heridas. Existen otros tratamientos para el manejo de este padecimiento como la ligadura hemorroidal con banda e inclusive con engrapadora, esto en las personas que cumplan con el perfil adecuado.

Agregó que la automedicación con productos de fácil acceso, sin receta médica no modifica la sintomatología ni disminuye el tamaño de las hemorroides y los síntomas persisten al poco tiempo, lo que provoca su evolución cada vez con más complicaciones.

El especialista del IMSS señaló que ante la presencia de sangrado en el área del recto, se acuda de inmediato a revisión con el médico para su valoración con exploración digital y endoscópica. “No sólo la enfermedad hemorroidal se manifiesta con sangrado, también otras patologías como cáncer colorrectal, enfermedades inflamatorias o fisura anal y por temor o pudor de ser revisado, no se realice un diagnóstico oportuno y el manejo adecuado”.

--- o0o ---