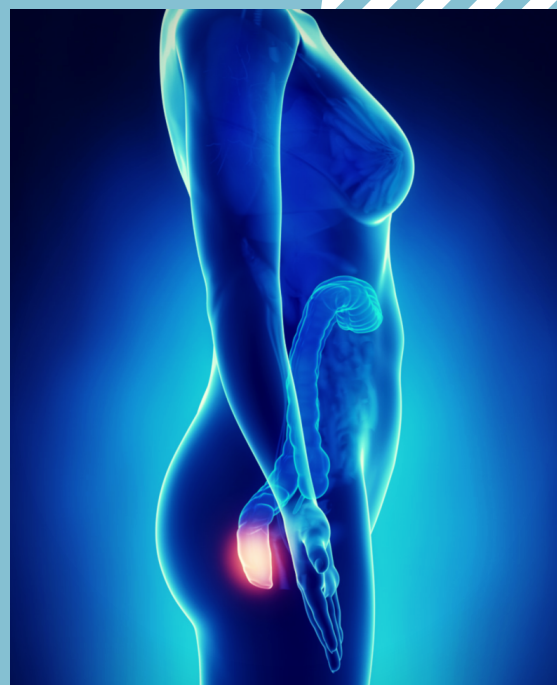


SÚPER SET PARA LAS HEMORROIDES



MÁS DE 200 PÁGINAS

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---|-----|
| 22 Remedios herbarios | 3 |
| Aloe Vera | 6 |
| Aceite de arbol de tè | 9 |
| Aceite de CBD | 12 |
| Semillas de Cañamo | 15 |
| Aceite de Onagra | 18 |
| Castaño de Indias | 21 |
| Lavanda | 24 |
| Aceite de Helicriso | 27 |
| Aceite de Oliva | 30 |
| Aceite de Coco | 33 |
| Aceite de vitamina E | 36 |
| Calendula | 39 |
| Balsamo de Caballo | 42 |
| Psyllium | 45 |
| Hamamelis | 49 |
| Aceite de incienso | 53 |
| Aceite de Pachuli | 56 |
| Aceite esencial de Ciprès | 59 |
| Aceite de Manzanilla | 62 |
| Aceite de Enebro | 65 |
| Aceite de Eneldo | 68 |
| Borraja | 71 |
| 18 Remedios caseros para las hemorroides | 74 |
| Por que rascarse es una mala idea cuando se tiene hemorroides | 77 |
| PREPARATION H PARA HEMORROIDES | 80 |
| TOALLITAS HUMEDAS PARA HEMORROIDES | 83 |
| EXERCISE FOR HEMORRHOID RELIEF | 87 |
| LA hidratación EN EL TRATAMIENTO DE LAS HEMORROIDES | 91 |
| ROPA ADECUADA PARA ALIVIAR LAS HEMORROIDES | 94 |
| Cambiar de posición para calmar las hemorroides | 97 |
| CUANDO NECESITE IR | 100 |
| HEMORROIDES & MOTILIDADES | 103 |
| Fármacos antiinflamatorios no esteroides (AINE) | 106 |
| LA Vaselina para hemorroides | 110 |
| Unguento Rectogesico Para Hemorrhoids | 113 |
| Hielo en el tratamiento de Hemorroides | 116 |
| Baño De Asiento para Hemorrhoids | 119 |
| Ablandadores de heces para hemorroides | 123 |
| Compresas Frias Para Hemorrhoids | 127 |
| Por qué debe evitar esforzarse en el baño | 130 |
| Tiempo recomendado en caso de hemorroides | 133 |
| Pastillas Para La Hemorrhoids De Uso Comun | 136 |
| ¿Como eliminar las hemorroides? | 146 |
| Que son las hemorroides linternas? | 156 |
| ¿QUE SON LAS HEMORROIDES EXTERNAS? | 167 |
| ¿Como curar las HEMORRoides? | 178 |
| HEMORROIDES SINTOMAS, CAUSAS & TRATAMIENTOS | 195 |



22 Remedios herbarios para las hemorroides

AHORA SE PUEDE
SENTIRSE MEJOR

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido en el presente documento no busca ni pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. La información en este sitio ha sido escrita por afiliados en atención médica, en conjunto con investigación en línea y fuentes externas. La información en este documento no es un sustituto o consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Este documento no recomienda ni respalda la eficacia, idoneidad o idoneidad de procedimientos, pruebas, tratamientos, servicios, productos, opiniones, proveedores de atención médica u otra información específica que pueda estar contenida o disponible a través de este documento. Contenido como gráficos, imágenes, texto y todos los demás materiales en este documento se proporciona solo con fines educativos. Este contenido no está destinado a ser completo o exhaustivo ni a ser aplicable a la condición médica de un individuo en específico. Este documento se esfuerza por mantener la información lo más precisa posible, pero no garantiza su exactitud. No garantizamos que la información en este documento no contenga errores.

ACLARATORIA MEDICA

Nicolas Culpeper escribió sobre la planta en su libro *Culpeper's Complete Herbal in the 1500s*. Mencionó que comer las hojas o beber el té podría ser bueno para las personas deprimidas. Algunos estudios están de acuerdo con esto.

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---------------------------|----|
| Aloe Vera | 6 |
| Aceite de arbol de tè | 9 |
| Aceite de CBD | 12 |
| Semillas de Cañamo | 15 |
| Aceite de Onagra | 18 |
| Castaño de Indias | 21 |
| Lavanda | 24 |
| Aceite de Helicriso | 27 |
| Aceite de Oliva | 30 |
| Aceite de Coco | 33 |
| Aceite de vitamina E | 36 |
| Calendula | 39 |
| Balsamo de Caballo | 42 |
| Psyllium | 45 |
| Hamamelis | 49 |
| Aceite de incienso | 53 |
| Aceite de Pachuli | 56 |
| Aceite esencial de Ciprès | 59 |
| Aceite de Manzanilla | 62 |
| Aceite de Enebro | 65 |
| Aceite de Eneldo | 68 |
| Borraja | 71 |



ALOE VERA



Esta planta ha sido utilizada desde los antiguos tiempos egipcios. Ha sido utilizada para muchas cosas, incluyendo quemaduras, cuidado de la piel y en la rutina de belleza. Ptolomeo lo escribió y tanto Cleopatra como Nefertiti lo usaron.



El Aloe Vera solía ser considerado un pariente de la cebolla. Todavía se considera relacionado de muchas maneras. No se parecen, pero poseen algunos químicos en común. El olor del jugo le recuerda a la mayoría de las personas una mofeta, lo cual sucede porque tiene azufre. El azufre proporciona una gran cantidad de sus beneficios, especialmente para las hemorroides.



El aloe es similar a la familia de la cebolla de otra manera, posee sustancias químicas que afectan el corazón, lo cual puede ser bueno o malo, dependiendo de si la enfermedad cardíaca ya está presente o no. Otro conjunto de productos químicos es lo que le da poderes laxantes. Desafortunadamente, ese conjunto particular de productos químicos puede causar alrededor de seis horas de agonía al hacer el trabajo.



Por esta razón, algunos herbolarios no recomiendan beber jugo de aloe vera. El jugo preparado tiene algunos de estos químicos eliminados y se considera seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, no es seguro para mujeres embarazadas o lactantes. Podría causar un aborto espontáneo o un parto prematuro y los productos químicos laxantes no son buenos para los bebés

COMO FUNCIONA



El mejor uso para el aloe es en la piel. Hay sustancias químicas en la planta que reducen la inflamación, reducen el dolor y ayudan a reparar las lágrimas. Se considera un buen tratamiento mientras se esperan otros tratamientos para comenzar a trabajar.

COMO USARLO

Hay algunos que se refieren a los productos químicos y a su efecto laxante como útiles para las personas con hemorroides, suavizando el taburete y lo ayuda a pasar, sin embargo, no significa que no va a doler mientras lo hace, en realidad no es recomendado para suavizar el proceso..



El gel de la planta se puede aplicar directamente al área. Sería una buena idea comprar el gel ya preparado. La planta es muy similar a los cactus con espinas. Se puede pelar y aplicar el gel, pero es más fácil sacarlo de un frasco. El gel no necesita ser mezclado con nada más.

A menos que sepa que no es alérgico al aloe, es una buena idea probarlo en una pequeña parte de la piel. Tener una reacción alérgica en una hemorroide no es agradable. Las mujeres embarazadas y en período de lactancia deben consultar con sus médicos antes de aplicar el aloe..



Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es recomendable para usted

FUENTES:

hThe New Age Herbalist by Richard Mabey
<https://www.crhsystem.com/compare-treatments/hemorrhoid-home-remedies/aloe-vera/>
<https://www.aloe-medical-group.com/en/aloe-vera/history.html?l=994>

ACEITE DE ARBOL DE TE



El nombre científico del "árbol del té" es *melaleuca alternafolia*. Fue puesto en conocimiento de Occidente por James Cook. Aterrizó en Australia en 1732 y preparó un té picante de sabor de las hojas del árbol. Así se le conoció como el árbol del té.



En 1770 el aceite de árbol de té era una parte aceptada de la farmacopea. Primero se destacó por su efecto analgésico tópico, razón por la cual es un aceite tan bueno para ser utilizado para las hemorroides. En 1860 también se estableció como un antiséptico. De hecho, se encontró más tarde para ser más fuerte que el entonces antiséptico más fuerte, ácido carbólico con el beneficio adicional de que no quemó la piel cuando se aplica.

El aceite de árbol de té ha sido un tratamiento aceptado para las hemorroides desde su descubrimiento. Estudios recientes indican que también puede ser antibacteriano y antimicrobiano. Estas propiedades son importantes para prevenir infecciones y ayudar a mantener el área limpia. Los estudios también indican que es antiinflamatorio que ayuda a reducir las venas hinchadas.



Los estudios científicos están en sus primeros días, pero un beneficio más puede provenir de este aceite. Cuando se mezcla con ácido hialoleuroónico en forma de gel podría ser un tratamiento para las hemorroides, no sólo un medio de mantenerlos a raya.



Tea tree oil should never be taken internally. It can be toxic and it isn't necessary for the treatment to work. The oil should either be already diluted or mixed with a carrier oil before application. Several carrier oils are also helpful in caring for the area. Olive oil, almond oil and coconut oil are all good suggestions.

COMO USARLO

Mix three to four drops of tea tree oil with a teaspoon of carrier oil. Apply to the region with a cotton ball.



It is important to talk to your doctor and your pharmacist before adding tea tree oil to your hemorrhoid care. The oil could interact with other medications and/or conditions.

Resources:

<https://www.defensesoap.com/article/history-of-tee-tree-oil>
<https://www.healthline.com/health/tea-tree-oil-for-hemorrhoids#how-to-use>

ACEITE DE CBD



Las hemorroides son venas inflamadas en el recto y / o ano. Estas venas son de naturaleza similar a las varices que generalmente se encuentran en las piernas, también se le pueden conocer como pilas y se ha estudiado sobre ellas desde los antiguos tiempos egipcios. Su tratamiento se menciona en el papiro de Ebers.



Curiosamente, el cannabis fue la droga de elección para el tratamiento de esta condición. No está claro si se referían al tipo con THC o cáñamo. Probablemente sea el primero, pero el THC fue más un beneficio secundario en sus mentes. Lo más probable es que el aceite de CBD fuese el de mayor beneficio.

En 1986, los científicos israelíes descubrieron un nuevo sistema en el cuerpo de los mamíferos. Llamado el sistema endocannabinoide. Hay receptores en el cerebro y en el sistema digestivo. Estos receptores responden al aceite de CBD de dos maneras. El primero es como un calmante para el dolor. Estos aceites pueden reducir el dolor de las hemorroides cuando se ingieren a través del sistema endocannabinoide. El aceite también se puede aplicar por vía tópica, aunque eso no suele implicar al nuevo sistema.



La segunda manera es la inflamación. El aceite de CBD se une con los neurotransmisores que causan dolor e hinchazón. Esta unión produce un efecto antiinflamatorio que ayuda a reducir las hemorroides.

Cabe señalar que el aceite de CBD no contiene THC. No es un producto químico psicoactivo y no producirá un efecto de alucinación o de intoxicación.



Existen otros beneficios para la salud, los estudios indican que puede ayudar con la ansiedad y la depresión, el acné, los problemas relacionados con el cáncer y mejorar la salud del corazón.

COMO USARLO



El aceite de CBD se puede ingerir agregando cuatro o cinco gotas al té u otras bebidas. Ponga externamente una cantidad similar en una mota de algodón y aplique suavemente a la región.

Es importante tener en cuenta que antes de tomar cualquier suplemento es aconsejable hablar con su médico y farmacéutico. Este aceite tiene interacciones con algunos medicamentos y con algunas otras condiciones..



FUENTES:

<https://www.healthline.com/nutrition/cbd-oil-benefits#section6>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2241751/>
<https://www.ancient.eu/article/51/egyptian-medical-treatments/>

SEMILLAS DE CÁÑAMO



Existen bastantes razones para considerar la adición de semillas de cáñamo a su dieta, si sufre de hemorroides. La primera es que estas semillas son altas en fibra, la cual se sabe por hacer que las heces se muevan a través del intestino grueso y el colon. También ayuda a mantener las heces suaves, lo cual es importante cuando se trata de las venas inflamadas que llamamos hemorroides.



Los estudios sugieren que estas semillas también pueden ayudar a aliviar el dolor. El cuerpo humano tiene lo que se llama el sistema endocannabinoide. Este sistema tiene receptores que permiten que el CBD en las semillas alivie el dolor. El CBD también ayuda con la inflamación.

Existen otras razones para elegir las semillas de cáñamo para estos fines. Son muy altos en proteínas; de hecho, tienen todos los aminoácidos necesarios para formar una proteína completa. Así como también las semillas tienen una gran cantidad de grasas saludables, tanto solubles como insolubles. Esas grasas ayudarán a la digestión y la excreción.

La mayoría de las tiendas de alimentos saludables y algunos mercados especializados llevan las semillas. Por lo general, son semillas enteras molidas o granos con el salvado pelado. Si bien todas las semillas son mejores, los granos aún contienen muchos de los componentes útiles.



La mayoría de las tiendas de alimentos saludables y algunos mercados especializados llevan las semillas. Por lo general, son semillas enteras molidas o granos con el salvado pelado. Si bien todas las semillas son mejores, los granos aún contienen muchos de los componentes útiles

Hay dos cosas de las que hay que tener cuidado. Los atletas pueden querer evitar las semillas durante dos semanas antes de cualquier competencia que requiera pruebas de orina.

Podría haber trazas de THC que podrían causar la descalificación



Existe otra razón por la cual debe tener cuidado, que la mayoría de las personas pueden no tener en cuenta. Las semillas, las nueces y otros objetos duros necesitan una gran cantidad de masticación antes de tragar. El no masticar a fondo puede permitir que los fragmentos de semillas pasen a través del sistema y exacerben las hemorroides. Incluso aquellos que no tienen las venas inflamadas pueden experimentar dolor y manchas de sangre porque el tejido es muy delicado.

COMO USARLO



Las semillas de cáñamo vienen de tres maneras; Semillas enteras, granos con el salvado pelado y en polvo. Las semillas enteras se pueden comer tal como están o se pueden agregar a ensaladas, cereales u otros alimentos. El polvo debe mezclarse bien con líquido. Se puede hacer con agua, leche o leche de nuez / arroz. Una porción es de aproximadamente tres onzas.

Es importante hablar con su médico y su farmacéutico antes de agregar cualquier suplemento a su dieta. Algunos suplementos interactuarán con medicamentos u otras condiciones médicas.



FUENTES:

<https://www.healthline.com/nutrition/6-health-benefits-of-hemp-seeds>
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpls.2019.00120/full>

ACEITE DE ONAGRA



Esta planta con flores es originaria de América del Norte. Los nativos americanos hicieron uso de la planta para el tratamiento de varias cosas, incluyendo moretones, hemorroides, problemas digestivos y dolores de garganta. Su nombre latino, *Oenothera biennis* L, proviene de la palabra griega para vino. Se pensaba que era un remedio para la resaca.



Se han realizado muchos estudios sobre esta planta y su aceite esencial. La onagra tiene una gran cantidad de ácido gamma-linolénico que es un ácido graso omega-3. Los estudios han encontrado que se puede usar para eliminar el acné ya que reduce la inflamación. También ayuda con la condición dolorosa que a menudo proviene del uso de accutane.

COMO FUNCIONA



Se han realizado una variedad de estudios sobre el uso del aceite de onagra para la inflamación. Si bien la investigación se realizó para pacientes con artritis, mostró propiedades antiinflamatorias, tal como se encontró para el acné. El aceite también es muy bueno cuando se usa tópicamente para la picazón intensa que causa la condición. El aceite de onagra también puede ayudar a ablandar las heces, lo que hará que sean menos dolorosas de pasar.



COMO USARLA



Lo más recomendable es usar las capsulas de aceite de onagra o aceite esencial. Las cápsulas se toman de dos a tres veces al día. Se pueden cortar y aplicar directamente en el área para un alivio inmediato.

Existen algunos efectos secundarios que pueden ocurrir con el uso del aceite de onagra. Si bien generalmente se reconoce que es seguro para el uso a corto plazo, no hay mucha información sobre el uso a largo plazo. Dolor de cabeza y problemas gastrointestinales pueden ocurrir.



Siempre es importante discutir cualquier suplemento nuevo con su médico y su farmacéutico antes de agregarlos. Ellos pueden decirle si existen interacciones medicamentosas o afecciones médicas que empeorarán al tomarlo o aplicarlo.

FUENTES

<https://www.healthline.com/health/evening-primrose-oil#side-effects-and-risks>
<https://www.encyclopedia.com/literature-and-arts/art-and-architecture/art-general/evening-primrose-oil>
<https://www.lifeextension.com/Magazine/2018/9/Extinguish-Fires-of-Chronic-Inflammation/Page-01>
<https://www.organicfacts.net/essential-oils-hemorrhoids.html>

CASTAÑO DE INDIAS



Mientras que los árboles tuvieron su origen en el Medio Oriente y el este de Asia, se ha extendido por todo el mundo. Es mayormente por las hermosas flores y hojas que poseen los árboles. Su nombre botánico es *Aesculus hippocastanum* L. pero fue apodado como castaño de indias cuando fue traído a Gran Bretaña desde los Balcanes. Esto se debe a que los Balcanes alimentaron a los caballos que estaban enfermos.



En Estados Unidos el uso de estos árboles con fines medicinales es relativamente nuevo, pero es el tercer suplemento más vendido en Alemania. Siendo superado solo por el *Ginkgo biloba* y la hierba de San Juan

Las hojas del árbol se utilizan a veces con fines medicinales y para hacer el aceite esencial. Este tipo de nuez no puede ser ingerida. De hecho, existen algunos estudios que indican que la ingesta de cualquier parte del árbol puede ser tóxica para el hígado. Sin embargo, el procesamiento adecuado elimina la sustancia hepatotóxica, llamada esculina, del aceite. Esto deja a la escina, que es el constituyente activo.

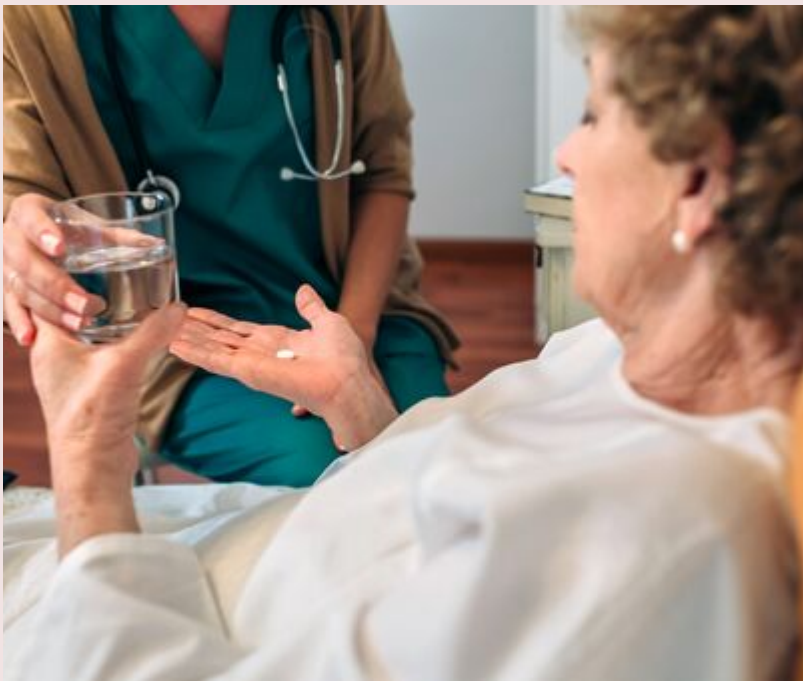
COMO FUNCIONA



Se realizó un estudio con el método doble ciego en ochenta personas con varices y / o hemorroides. El estudio encontró que luego de la primera semana una leve mejoría y que observado después de dos semanas la mejoría fue mucho más sustancial. Funciona para reducir la inflamación que causan ambas condiciones.

COMO USARLA

El castaño de indias no debe consumirse crudo. Sin embargo, los productos preparados adecuadamente están disponibles con dosificación estandarizada. Las recomendaciones habituales son cincuenta miligramos dos o tres veces al día. También se recomienda que las fórmulas de liberación retardada tengan menos probabilidades de causar efectos secundarios. Siga las instrucciones del fabricante para obtener los mejores resultados..





El aceite de castaño de indias también se puede aplicar tópicamente cuando se mezcla con un aceite portador. Mezcle cuatro gotas de aceite en una cucharadita de aceite portador y aplique con una mota de algodón. Los aceites portadores incluyen aceite de oliva, aceite de almendras y aceite de coco.

Existen posibles efectos secundarios al tomar este extracto. Puede causar dolores de cabeza, picazón y malestar estomacal. Se recomienda a las personas con enfermedad renal o hepática que no tomen el producto. Es importante hablar sobre el uso de este aceite con su médico y su farmacéutico para asegurarse de que no haya interacciones médicas o de medicamentos..



FUENTES:

<https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-horse-chestnut-89570>
<https://livertox.nih.gov/HorseChestnut.htm>
<https://www.mountainroseherbs.com/products/horse-chestnut/profile>
<https://www.organicfacts.net/essential-oils-hemorrhoids.html>

LAVANDA



La lavanda usada para hacer aceite esencial se cultiva principalmente en África y en los alrededores del Mar Mediterráneo. La lavanda francesa e inglesa se puede cultivar en la mayoría de los lugares, aunque sería prudente llevar la planta al interior si el clima va a ser especialmente frío.



Los estudios indican que la lavanda y su aceite esencial pueden ser buenos para una variedad de condiciones. Es bien conocida en la aromaterapia como tratamiento para la ansiedad. Las hojas también se pueden utilizar para hacer un té relajante. Las hemorroides tienen una tendencia a inducir ansiedad..

El aceite esencial no debe ingerirse. Esto no es un problema porque la aplicación tópica proporciona más alivio del dolor. También puede ser útil para las mujeres embarazadas que padecen la enfermedad, especialmente durante el tercer trimestre. Antes de su uso, esto debe ser discutido con el obstetra.

COMO FUNCIONA



El aceite esencial proporciona varios beneficios. Se le considera un antiinflamatorio por lo que reducirá la inflamación en las venas que producen las hemorroides. Asimismo, es antiséptico lo que ayuda a prevenir infecciones. Sus cualidades astringentes pueden ayudar a detener el sangrado y reducir aún más las venas. Los estudios indican que también ayuda con el dolor y la picazón.

COMO USARLO

Para uso interno lo mejor es usar las flores de la planta. Las hojas también son útiles, pero las flores saben mejor. Coloque una cucharadita de hojas secas o dos cucharadas de hojas frescas en una taza. Vierta de seis a ocho onzas de agua hirviendo y déjelo reposar durante quince minutos. Colar y disfrutar, puede agregarle miel en caso de que desee algo más dulce.



Existen varias maneras de usar este aceite de forma externa.
Para un baño regular poner de seis a diez gotas en el agua.
Como baño de asiento, ponga de cuatro a seis gotas en el agua tibia. Hay bañeras de asiento o se puede colocar un recipiente sobre el asiento del inodoro.



En caso de aplicación tópica, el aceite de lavanda debe mezclarse con un aceite portador. Mezcle una gota de aceite de lavanda con diez gotas de aceite portador y aplique con una bola de algodón. El aceite portador puede ser aceite de oliva, aceite de almendra o aceite de coco.



FUENTES:

<https://healthyfocus.org/effective-essential-oils-for-hemorrhoids/>
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/265922.php>
<https://healthybutsmart.com/lavender-oil/>
<https://www.organicfacts.net/essential-oils-hemorrhoids.html>

ACEITE ESENCIAL DE HELICRISO



La flor de papel o helicriso es nativa del área mediterránea del sur de Europa. Se cultiva como planta ornamental en otras zonas del mundo. Uno de sus nombres comunes es "planta de curry" porque las hojas tienen un fuerte olor que es similar al curry. Las hojas son comestibles y se pueden usar como especia.



COMO FUNCIONA



Se han realizado varios estudios utilizando el aceite esencial. Uno de los hallazgos es que puede matar las bacterias que causan infecciones. También puede matar la levadura que causa infecciones. Puede tener un uso que mate al parásito que causa la malaria, pero hasta ahora solo se ha realizado una probeta. La tercera cosa con la que puede ayudar es curando heridas. Lo cual es una buena noticia si las hemorroides están sangrando. También puede poseer un químico que ayuda a prevenir los coágulos.

COMO USARLO

Algunos herbolarios recomiendan usar el aceite de helicriso con un aceite portador. Dos gotas de aceite esencial en una cucharadita de aceite portador como el aceite de oliva o de almendras funcionarán bien. Otros herbolarios dicen que se puede aplicar directamente a la piel. Lo mas recomendable es usar un aceite portador para prevenir.





El aceite de helicriso se puede agregar a un baño o un baño de asiento. De cinco a diez gotas funcionarán para el baño de asiento. Para un baño completo use de diez a veinte gotas

Este aceite esencial proviene de la familia Aster. Si usted es alérgico a la planta de aster, puede ser alérgico a este aceite. Es una buena idea probar el aceite en una pequeña parte de la piel antes de aplicar. Puede hacer esto colocando el aceite en una almohadilla absorbente. Déjelo encendido durante cuarenta y ocho horas y revise si hay signos de irritación.



No se recomienda ingerir este aceite. Es una buena idea hablar con su médico y farmacéutico antes de usarlo. Ellos sabrán si es recomendable su uso o no

FUENTES:

<https://www.verywellhealth.com/helichrysum-essential-oil-88781>
<https://essentialoilsanctuary.com/18-helichrysum-essential-oil-benefits-uses-plus-10-recipes-tips-faq/>
https://en.wikipedia.org/wiki/Helichrysum_italicum
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324934.php>

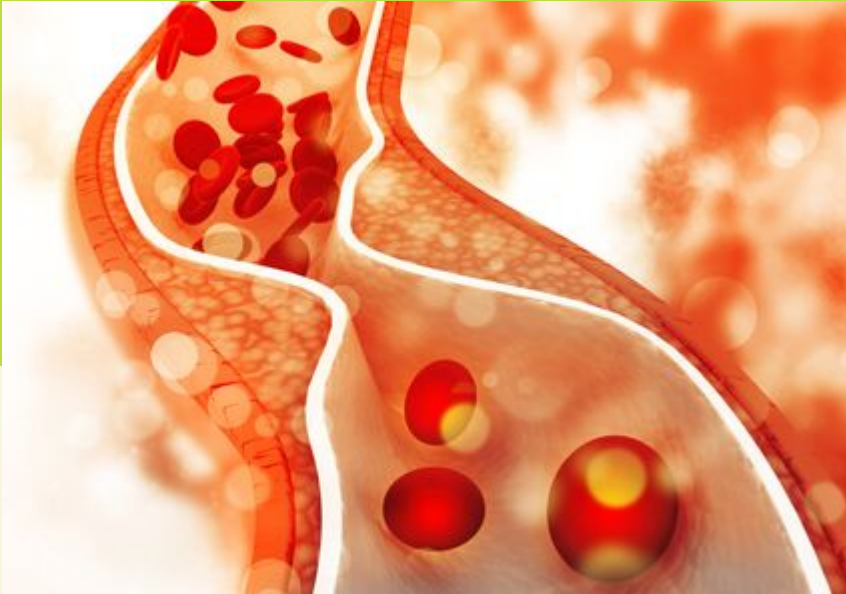
ACEITE DE OLIVA



El aceite de oliva se ha utilizado en el área mediterránea durante miles de años. Hipócrates escribió sobre sus beneficios medicinales y el autor griego Homero escribió sobre él como "oro líquido" en la Ilíada. Los griegos y más tarde los romanos lo utilizaron ampliamente en la cocina. De hecho, el primer aderezo para ensaladas fue inventado por los griegos. Contenía aceite de oliva, vinagre, sal marina y miel



COMO FUNCIONA



El aceite de oliva es conocido que es una grasa saludable. Tiene los ácidos grasos que ayudan a aumentar el colesterol bueno y reducir el colesterol malo. Es uno de los favoritos de los herbolarios desde la época de Hipócrates por su capacidad para reducir la inflamación y matar las bacterias que causan infecciones. Tiene beneficios para las personas con diabetes y enfermedades del corazón también.

COMO USARLO



El aceite de oliva se puede usar para cocinar y se puede ingerir de manera oral. Hay salas de degustación de aceite de oliva en algunas ciudades de los Estados Unidos y en muchos lugares alrededor del mar Mediterráneo. Es difícil tomar más de dos onzas a la vez.



También se puede aplicar tópicamente. Ponga una pequeña cantidad en una bola de algodón y aplíquela al área. Esto se puede hacer varias veces al día. Puede agregarse a un baño, media taza a una taza o usarse en un baño de asiento. Eso llevaría un cuarto a media taza.

No se conocen efectos secundarios o interacciones con el uso del aceite de oliva. Se debe usar en la cocina con moderación porque es un alimento alto en calorías.



FUENTES:

<https://www.drugs.com/npp/olive-oil.html>
<https://www.healthline.com/nutrition/11-proven-benefits-of-olive-oil#section12>
<https://www.oliveoilandbeyond.com/History-of-Olive-Oil-s/1860.htm>

ACEITE DE COCO



Recientes Investigaciones sugieren que los cocos se cultivaron por primera vez en dos lugares muy diferentes. Siendo uno de los sitios en la cuenca del Océano Pacífico y el otro en la cuenca del Océano indico. Las nueces brindan muchos beneficios que se rumorea fueron la razón del Motín en el Bounty. El capitán Bligh repartió un duro castigo cuando los miembros de la tripulación robaron los cocos del suministro del barco.



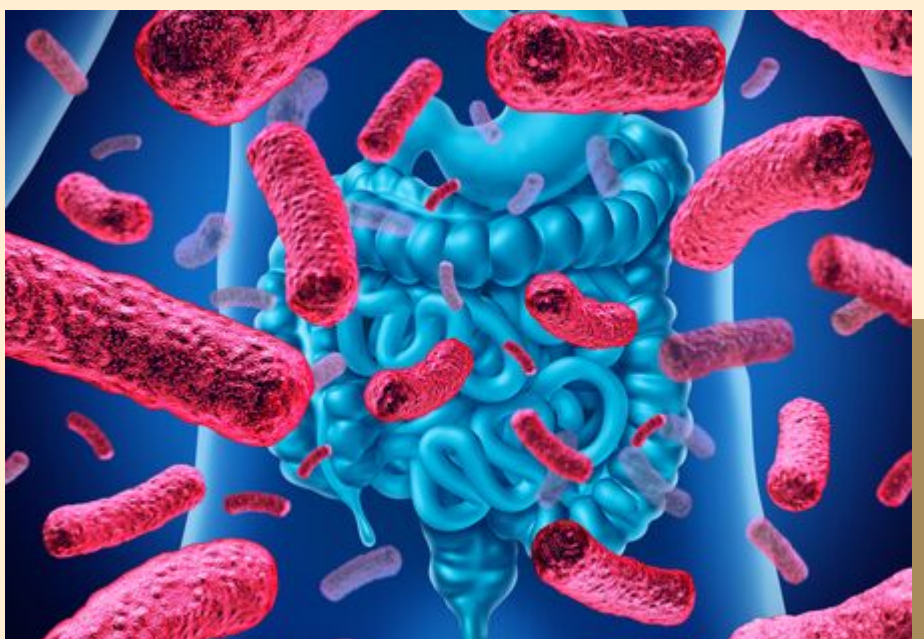
Se cultivaron en búsqueda de beneficios tales como para alimentos, agua, fibra para tejer y un dispositivo de flotación cuando fuese necesario. La “carne” de un coco proporciona mucha energía y el agua, a veces llamada leche, se convirtió en una práctica cantimplora antes de que se inventaran.

COMO FUNCIONA



Cuando se usa en alimentos, el aceite de coco nos proporciona grasas saludables, las cuales elevan los niveles de colesterol bueno en el cuerpo. También proporcionan sustancias químicas que son buenas para el cerebro. El aceite de coco también puede ayudar a aumentar la quema de grasa, lo que es de gran beneficio para las personas que están a dieta.

El aceite de coco también mata las bacterias y el hongo que causa las infecciones por levaduras. Esta función es tanto cuando se come como cuando se usa en la piel. También es un analgésico.



COMO USARLO



Como con cualquier otro aceite, es una buena idea obtener el aceite de coco de la mejor calidad que pueda encontrar. Este se puede usar en la cocina, para hacer aderezos para ensaladas y como aceite portador para otros aceites usados para las hemorroides.

El aceite de coco por lo general no se derrite. Puede ser fundido y mezclado con hamamelis para usar en la piel. Para hacer eso, mezcle tres cucharadas de hamamelis con dos cucharadas de aceite de coco derretido. Agitar bien y luego poner un poco en una bola de algodón para aplicar..



Siempre es importante hablar con su médico y farmacéutico antes de usar cualquier suplemento nuevo. Ellos sabrán si es seguro usarlo o no.

FUENTES:

<https://happybodyformula.com/witch-hazel-uses/>
<https://www.healthline.com/health/coconut-oil-for-hemorrhoids#how-to-use>
<https://www.healthline.com/nutrition/top-10-evidence-based-health-benefits-of-coconut-oil#section11>
<https://source.wustl.edu/2011/06/deep-history-of-coconuts-decoded/>

ACEITE DE VITAMINA E



La vitamina E fue descubierta por tres médicos investigadores en dos universidades diferentes. Fue por estudios realizados en ratas alimentándolos con lo que se conoce como una dieta semi-pura. Los médicos de la Universidad de California, Berkley, lo llamaron “Factor X” cuando lo descubrieron en 1922. Las ratas hembras tenían cachorros que murieron antes de nacer hasta que los médicos agregaron lechuga a la dieta.



Sabían que este “Factor X” era soluble en grasa, pero antes de que pudieran nombrarlo un médico investigador de la Universidad de Alabama lo llamó Vitamina E. Los siguientes diez años se pasaron tratando de encontrar un uso para esta nueva vitamina. Eventualmente lo hicieron. La vitamina E no es como otras vitaminas ya que se necesitan ocho productos químicos diferentes para formularla. El resto solo tiene uno.

COMO FUNCIONA

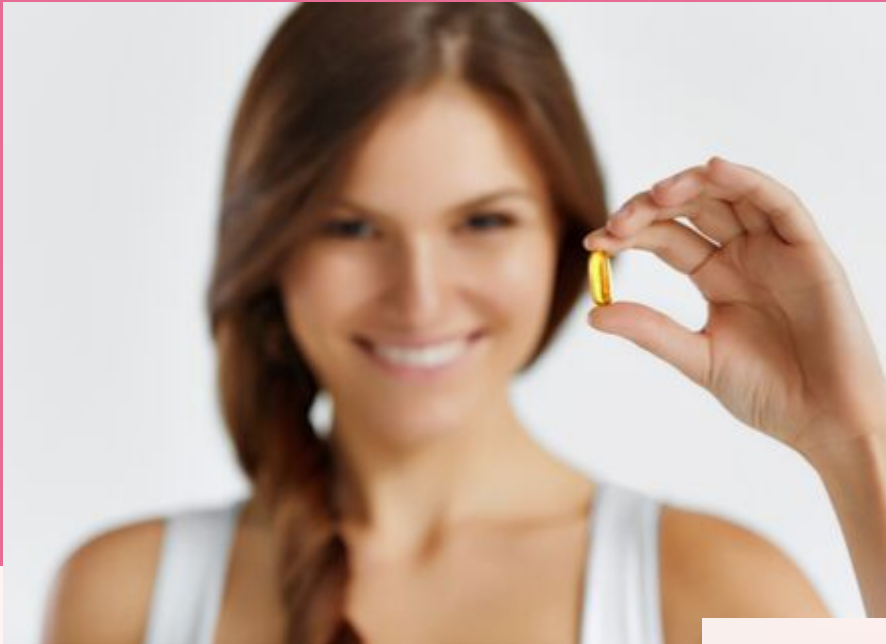


Uno de los trabajos principales de la vitamina E es como un antioxidante, ayuda al cuerpo a deshacerse de las cosas que pueden dañar los tejidos. Es particularmente importante para el tejido nervioso, pero la falta de suficiente vitamina también puede causar problemas reproductivos en las mujeres, así como también ayuda a reducir las grasas en la sangre y evita que se agrupen.

Posee muchos beneficios cuando se usa en la piel, ayuda a aumentar los beneficios del protector solar, suaviza las cicatrices y ayuda a mantener la piel hidratada. También puede aliviar el dolor de las hemorroides cuando se utiliza en ellos..



COMO USARLO



Si bien la vitamina E se encuentra en muchos alimentos, la mayoría de las personas en Occidente no consumen suficiente. En un estudio realizado por un estudiante de secundaria, cada cardiólogo entrevistado dijo que tomaban esta vitamina pero que no lo recomendaban a sus pacientes. Para uso interno un suplemento es un buen plan.

Comprar cápsulas de aceite de vitamina E es la mejor manera de usar el aceite para las hemorroides. Corte uno de los extremos de la cápsula y apriételo directamente sobre el área.



Hay muchos efectos secundarios e interacciones relacionadas con las dosis altas de esta vitamina. Es una buena idea hablar con su médico y con su farmacéutico antes de tomar cualquier suplemento. En este caso, no solo pueden proporcionarle información sobre qué tan seguro es, sino que también pueden decirle cuánto debe tomar.

FUENTES:

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-954/vitamin-e>
<https://www.disabled-world.com/medical/alternative/homeremedies/hemorrhoid-remedy.php>
<https://www.canyonranch.com/blog/beauty/the-skin-benefits-of-vitamin-e/>
<http://americannutritionassociation.org/newsletter/vitamin-e-factor-summary-review>

CALENDULA



La caléndula es nativa de las Américas, el primer uso registrado de esta planta fue en un libro sobre hierbas escrito por los aztecas en el siglo XVII. Los exploradores españoles llevaron la planta a España y desde allí se ha extendido por todo el mundo.

Los aztecas lo usaban para tratar el hipo, al ser golpeados por un rayo y como una planta mágica para ayudar a las personas a cruzar el agua de manera segura. En América del Sur, se utiliza en altares para el Día de los Santos, que es el primero de noviembre. También se extiende sobre las tumbas de los familiares. En la India los hindúes lo utilizan para ceremonias religiosas..

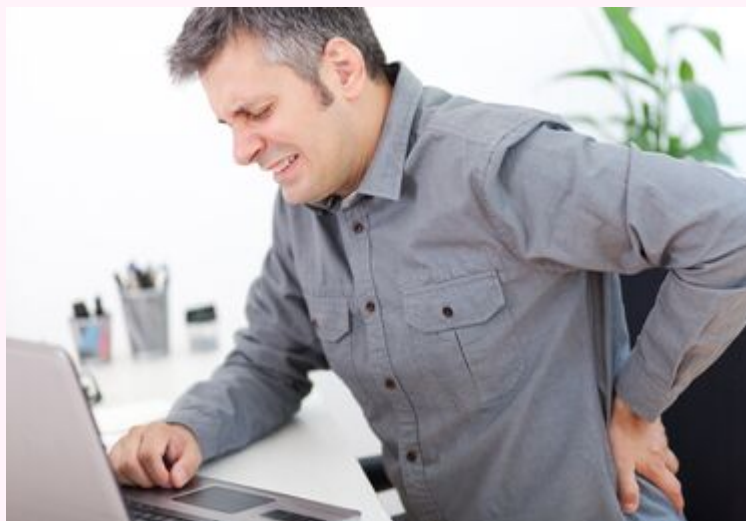


Las caléndulas son el tipo de planta utilizada para remedios herbales. Esas flores son nativas de Europa y partes de Asia. Son parte de la medicina Ayurveda y fueron conocidos por los romanos.

COMO FUNCIONA



A través del tiempo se descubrió que tenía otros usos para la medicina herbal. La caléndula es la que se utiliza con mayor frecuencia para estos fines ya que puede reducir la hinchazón, matar las bacterias que causan infecciones, ayuda a sanar la piel, reduce las hemorroides y alivia el dolor que causan. Todos estos son problemas que las personas que sufren de esta afección pueden tener que enfrentar.

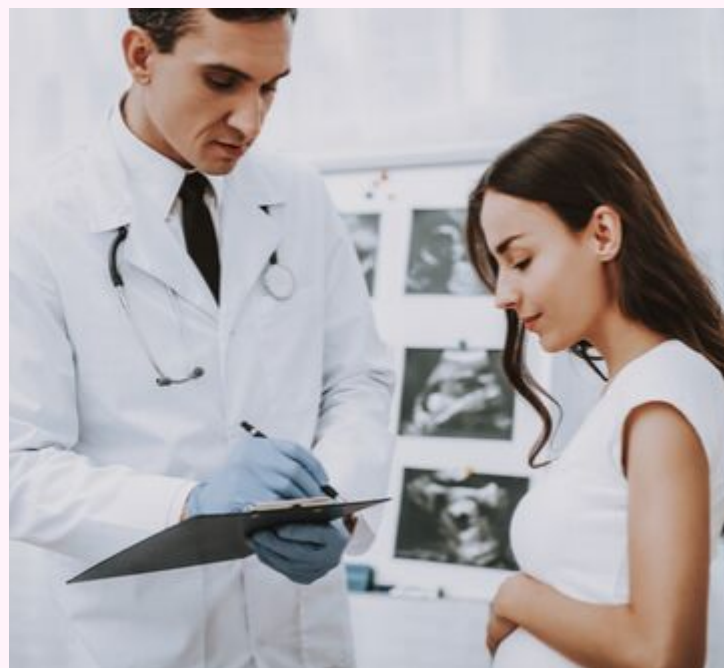


COMO USARLA



Es fácil conseguir ungüentos que contengan caléndulas. esta es probablemente la forma más fácil de usarlo por vía tópica. Las flores frescas pueden ser exprimidas y el líquido absorbido en una bola de algodón. Aplíquelo en el área después de probarlo por primera vez en un área pequeña de la piel. Las flores frescas o secas se pueden hacer en té. Coloque dos cucharadas de flores frescas o una cucharada de flores secas en una taza. Vierta seis onzas de agua hirviendo sobre él y deje que se empape. Esto puede ser bebido o usado en compresas frías y calientes. También se puede utilizar en un baño de asiento, aunque los ingredientes deben triplicarse.

Las mujeres embarazadas no deben tomar caléndulas porque podría causar un aborto espontáneo o un parto prematuro, y no existe suficiente información respecto a su uso en mujeres en lactancia. Las personas que son alérgicas a la ambrosía pueden ser alérgicas a las caléndulas. Como el té puede causar somnolencia, se sugiere que no lo beba si maneja u opera maquinaria pesada. Por esa razón, también debe detenerse dos semanas antes de cualquier cirugía. Debido a que puede hacer que las personas se sientan somnolientas, se considera inseguro si se toma con medicamentos que causan somnolencia.



FUENTES

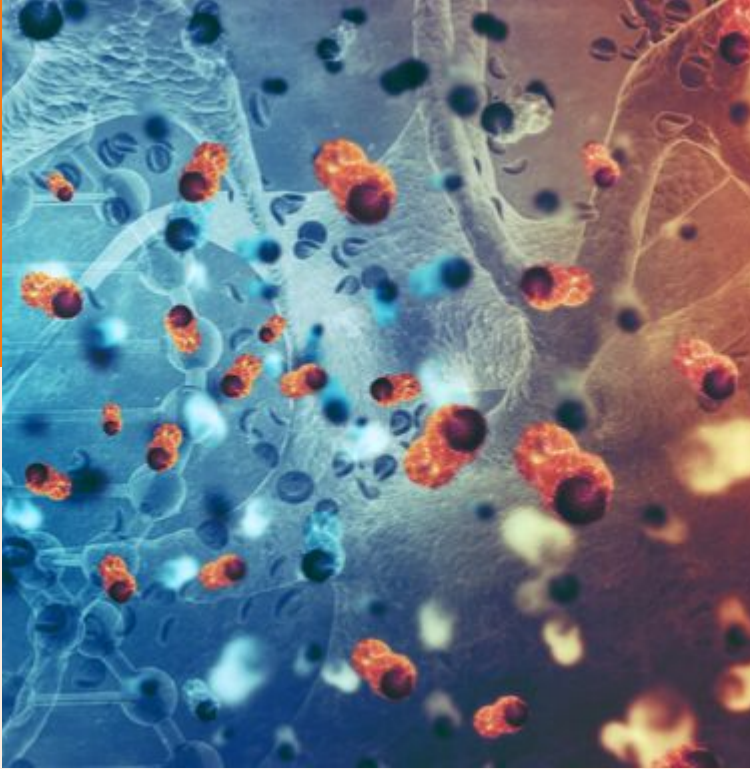
<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-235/calendula>
<https://www.burpee.com/gardenadvicecenter/annuals/marigolds/marigold-history/article10006.html>
<https://draxe.com/marigolds/>
The New Age Herbalist by Richard Mabey

BALSAMO DE CABALLO



El bálsamo de caballo también conocido como raíz de piedra es originario de la parte oriental de América del Norte desde el norte de Florida hasta Ontario, Canadá. Crece tan al oeste como hasta Missouri. Fue utilizado por los nativos americanos para problemas de la piel, incluidas las hemorroides. Lo ingirieron para problemas internos como complicaciones renales y cardíacas.

COMO FUNCIONA



Estudios sobre la planta se encuentran en curso, hasta ahora no han existido problemas en su uso y muchos estudios demuestran que tiene un gran potencial médico. Uno de los beneficios médicos sugeridos es el tratamiento de los cánceres relacionados con las hormonas tanto en hombres como en mujeres. Ha sido probado el cáncer de mama y de próstata y los resultados mostraron que los tumores dejaron de crecer y comenzaron a reducirse

Cuando se come o se bebe puede ayudar a lidiar con cálculos renales y problemas menstruales. En la piel tiene un efecto astringente que hace que las magulladuras, las varices y las hemorroides se reduzcan. También tiene efectos para aliviar el dolor.



COMO USARLO



Suele conocerse como raíz de piedra porque las raíces son extremadamente duras, por esto es mejor comprarlo en lugar de usarlo fresco. La raíz puede venir ya preparada. Si es así, se prepara con alcohol, por lo que puede que no sea bueno ponerlo directamente sobre las hemorroides. Siga las instrucciones en la botella para usarlo. Al beber la mezcla se deben mezclar dos (2) ml de la mezcla con ocho (8) ml de agua.

El té se puede hacer de las raíces y se puede beber o usar de forma externa. Ponga de uno a cuatro gramos de bálsamo de caballo en una sartén y vierta media taza de agua fría sobre ella, hasta que hierva y luego reduce el fuego. Cocine a fuego lento durante cinco a diez minutos, luego puede colar. El té puede ser bebido o usado en compresas frías y calientes..



No hay suficiente información sobre el bálsamo de caballo para saber si es seguro para las mujeres embarazadas o en etapa de lactancia. Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es bueno para usted.

FUENTES:

<https://vitagene.com/supplements/herbs/stone-root>
<https://www.frostburg.edu/fsu/assets/File/ACES/collinsonia%20canadensis%20-%20final.pdf>
<https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/ox+balm>

PSYLLIUM



Una de las mejores maneras de aliviar el dolor de las hemorroides es comer suficiente fibra, esto no siempre es fácil de hacer, por lo que muchas personas eligen agregar suplementos a su dieta para asegurarse de que consumen suficiente. El psyllium o psilio es una fuente de fibra a la que muchos recurren.



El psyllium es en realidad las semillas de la planta de plátano. Existen doscientas cincuenta (250) variedades de la planta y se pueden encontrar en casi cualquier parte del mundo. Muchas personas consideran esta planta como maleza, especialmente cuando crecen en el césped. Lastimosamente se están perdiendo de una planta muy beneficiosa cuando se deshacen de ella.



Las hojas de esta planta se pueden comer, son amargas a menos que estén cocidas. Una persona que experimenta con alimentos que se consiguen en la naturaleza, descubrió que el tiempo correcto de cocción para hojas jóvenes es de 3 minutos, en caso de hojas viejas necesitan cinco minutos y un lote mixto debe durar cuatro minutos.

COMO FUNCIONA



Los estudios han demostrado que las hojas de plátano son de beneficio para curar heridas, también sugieren que es buena para eliminar la hinchazón y para aliviar el dolor. Las semillas también tienen algún efecto sobre las células cancerosas.

COMO USARLO



Las hojas frescas de plátano se pueden triturar y aplicar directamente en el área. También pueden usarse para preparar un té. Para hacer esto con hojas frescas, ponga un cuarto de taza de hojas en una taza y vierta seis onzas de agua hirviendo sobre ella. Las hojas secas requieren dos cucharadas de las hojas. Dejar reposar durante quince minutos. Puede ser bebido o usado en compresas frías y calientes. Para usar en un baño de asiento triplicar los ingredientes.

Las semillas de psyllium deben comerse, estas pueden agregarse a los alimentos o ser trituradas y agregadas al agua o jugo. Los estudios sugieren que seis gramos de semillas deberían ser suficientes para ayudar con el conteo de fibra.



Las semillas de psyllium deben tomarse con una gran cantidad de agua. Sin el agua pueden tener el efecto contrario y causar estreñimiento severo. No se sabe lo suficiente sobre la seguridad de estas semillas para mujeres embarazadas y lactantes. También es posible que interactúe con anticoagulantes como la Warfarina. Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es bueno para usted.

FUENTES:

<https://www.verywellhealth.com/plantain-benefits-4579819>
<https://www.rootsimple.com/2012/11/pascal-tells-us-how-to-cook-broadleaf-plantain/>
<https://www.webmd.com/drugs/2/drug-797/psyllium-oral/details>

HAMAMELIS



El hamamelis conocida comúnmente como avellana de bruja en algunas locaciones, es un árbol que crece en los bosques en áreas que tienen cuatro estaciones y mucha lluvia, florece a fines de septiembre, lo que es una rareza en esos bosques. El nombre, muchos piensan, está relacionado con las palabras anglosajonas o alemanas que significan débil. Esto se debe a que las ramas son muy elásticas. También hay una idea de que la palabra significa bruja y está relacionada con la idea de que la radiestesia es brujería. Este tipo de ramas elásticas se usaban en la búsqueda de agua subterránea, minerales, o cualquier cosa invisible.



Las hojas y la corteza son las partes utilizadas en la medicina herbal. Se puede comprar bastante barato en la mayoría de las tiendas de comestibles. La avellana de bruja preparada se suele destilar. Las hojas y la corteza se pueden usar para hacer té, aunque generalmente no se recomienda beberlo. Aquellos que sí lo beben, generalmente lo hacen para el sangrado interno.



COMO FUNCIONA



La Avellana de bruja posee varios beneficios, una de las razones por las que se encuentra en el mismo pasillo de la tienda de comestibles que el tratamiento del acné es que es un astringente. Eso significa que ayuda a reducir la inflamación como en el caso de las hemorroides. Esta característica es además de tener la capacidad de lidiar con la hinchazón de manera similar a la aspirina, asimismo funciona como analgésico.



COMO USARLA

La mejor manera de usar la avellana de bruja es el producto listo que se encuentra en el supermercado. Puede aplicarse directamente sobre el área con una bola de algodón. Existen dos maneras de hacer un té con él, la primera es con las hojas. Ponga un cuarto de taza de hojas frescas o dos cucharadas de hojas secas en una taza. Vierta seis onzas de agua hirviendo sobre él y déjelo reposar durante veinte minutos. Colar las hojas y aplicar. Esto se puede hacer con una bola de algodón o una compresa fría. También se puede utilizar para un baño de asiento. En este caso es necesario triplicar los ingredientes.



La corteza es mucho más dura que las hojas y necesita un método diferente. En el caso de usar corteza fresca, debe estar debajo de la corteza exterior. Raspe una pequeña sección de la corteza exterior y luego raspe la corteza fresca que está debajo. Es más fácil y seguro para el árbol comprarlo ya seco. Coloque una media taza de corteza fresca o un cuarto de taza de corteza seca en una sartén. Vierta dos tazas de agua fría sobre él y hágalo hervir. Reduzca el calor hasta que el líquido hierva a fuego lento. Debe hervir a fuego lento durante veinte minutos. Esto se puede usar con una compresa caliente, una compresa fría o un baño de asiento. También se puede aplicar con una bola de algodón..



El hamamelis usado en la piel es generalmente reconocido como seguro, incluso para los niños. No se recomienda ingerirla ya que puede causar malestar estomacal, también puede causar una erupción, por lo que debe probarlo primero en un área pequeña de la piel. Es muy importante hablar sobre el uso de cualquier suplemento nuevo con su médico y farmacéutico antes de comenzar a usarlo. Ellos sabrán si es un producto recomendable.



FUENTES:

<https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/witch-hazel-uses-and-risks#1>
<https://www.motherearthnews.com/organic-gardening/witch-hazel-uses-zmaz85zsie>
The New Age Herbalist by Richard Mabey

ACEITE DE INCIENSO



El aceite de incienso está hecho de la resina de la Boswellia sacra, árbol del incienso. Se ha usado desde tiempos antiguos y como la última parte del nombre sugiere es considerado sagrado en muchas religiones. Muchas personas recuerdan que uno de los regalos que los Reyes Magos le trajeron al niño Jesús fue esta resina.



El aceite se usa medicinalmente también. Se usa en aromaterapia, sobre la piel o inhalado. Los Aromaterapeutas creen que este aceite puede ayudar con la depresión, resfriados, tos, ansiedad, indigestión y úlceras. Los herbolarios también usan el aceite, es considerado útil para el tratamiento de cáncer y para la artritis. También se usa a veces para problemas de la piel, siendo uno de estos problemas las hemorroide

COMO FUNCIONA



Los primeros estudios realizados sugieren que el aceite esencial de incienso contiene sustancias químicas que reducen la inflamación, esto es algo útil ya que la hemorroide produce hinchazón. Un estudio de 2018 sugiere que también es un analgésico cuando se usa a corto plazo. Existe cierta evidencia de que podría tener sustancias químicas para combatir tumores que pueden ayudar a los pacientes con cáncer

COMO USARLO

Si bien algunas de las compañías encargadas de la producción de este aceite sugieren que puede ser ingerido en un té, no se han realizado suficientes estudios para demostrar que sea seguro o si funciona de esta forma. Si elige usar el aceite esencial en un té, asegúrese de seguir las instrucciones de la compañía antes de usarlo.



Los métodos realmente útiles son la aromaterapia y aplicado sobre la piel. Para la aromaterapia se pueden poner tres o cuatro gotas en un pañuelo e inhalar. También se puede utilizar en un difusor, sin embargo, asegúrese de que sea aceite puro. Si se incluye cualquier otro aceite, no se puede utilizar en un difusor.



Para usarlo en la piel debe mezclarlo con un aceite portador, algunas compañías producen aceites ya mezclados con uno que hará que sea más fácil de usar. Siga las instrucciones en la botella. Para hacer su propia mezcla, ponga cuatro gotas en una cucharadita de aceite portador y aplíquela en el área con una bola de algodón. Los aceites sugeridos son jojoba, coco o aceite de oliva.

Antes de aplicar el aceite en las hemorroides, pruébelo en otra pequeña zona, si existe una reacción alérgica, es mejor no tenerla en el área delicada. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben consultar con sus médicos antes de usar cualquier aceite esencial.



Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es recomendable para usted.

FUENTES:

<https://www.verywellhealth.com/frankincense-essential-oil-what-you-should-know-88778>

<https://monq.com/eo/essential-oils/frankincense/>

<https://www.organicfacts.net/health-benefits/essential-oils/health-benefits-of-frankincense-essential-oil.html>

ACEITE DE PACHULI



El aceite esencial que se utiliza para crear aceite de pachulí proviene de la planta *Pogostemon cablin*. Es una hierba que es nativa de las partes tropicales de Asia. Actualmente se cultiva en gran parte de China, India, Indonesia y las partes tropicales de África. Es una de las principales exportaciones de Indonesia y sus usos más conocidos son el incienso y los perfumes.



El aceite de pachulí tiene varios usos en la aromaterapia. Se utiliza para el acné, la ansiedad, el eccema, el pie de atleta, el insomnio, la caspa, la indigestión, el estreñimiento y la fatiga. En productos de cuidado de la piel se utiliza generalmente para tratar piel grasa y los signos de envejecimiento.

COMO FUNCIONA



Un estudio publicado en 2013 sugirió que el aceite de pachulí podría actuar como un antibiótico, esta acción detendría cualquier infección que pudiera venir debido a las hemorroides, asimismo también tiene una habilidad astringente. Lo que hace un astringente es ayudar a reducir las hemorroides para que sean menos irritantes. Los químicos que se encuentran en el aceite también tienen un analgésico y un químico que reduce la hinchazón. Tratar de dormir cuando se sufre de hemorroides suele ser frustrante, ya que el dolor y la picazón hacen que consignar el sueño sea muy difícil. Usar el aceite en un difusor de aromaterapia puede ayudar a las personas a quedarse dormidas.

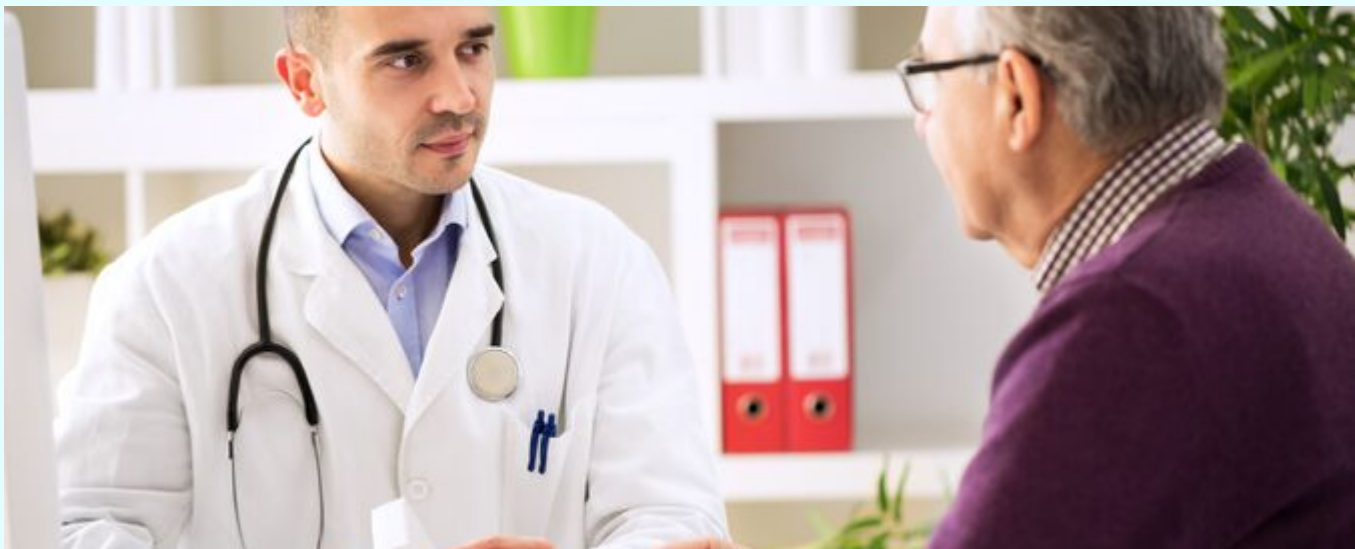


COMO USARLO



Si bien el aceite de pachuli es apto para consumo, se recomienda asegurarse de que sea un producto de calidad alimentaria. Siga las instrucciones en la botella para saber cuánto usar. Para usar en la piel, especialmente en las hemorroides, el aceite debe mezclarse con un aceite portador. En este caso sería una gota del aceite con cinco gotas del portador. Los aceites portadores sugeridos son aceites de uva, jojoba y aguacate.

Para detectar alergias, pruebe con una pequeña cantidad de aceite diluido en la almohadilla de una curita. Póngase la curita y retírela después de cuarenta y ocho horas para verificar si hay una reacción. Retíralo antes si ocurre una reacción.



La mayoría de los herbolarios no recomiendan beber aceite de pachulí, no importa cuán diluido sea. Las mujeres embarazadas y lactantes no deben usarlo. Aquellos que toman medicamentos recetados deben ser especialmente cuidadosos. Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Le informarán si el suplemento es recomendable para usted.

FUENTES:

<https://www.newdirectionsaromatics.com/blog/products/all-about-patchouli-oil.html>

<https://www.healthline.com/health/patchouli-oil#takeaway>

<http://info.achs.edu/blog/aromatherapy-essential-oil-dangers-and-safety>

<https://www.organicfacts.net/essential-oils-hemorrhoids.html>

ACEITE ESENCIAL DE CIPRÉS

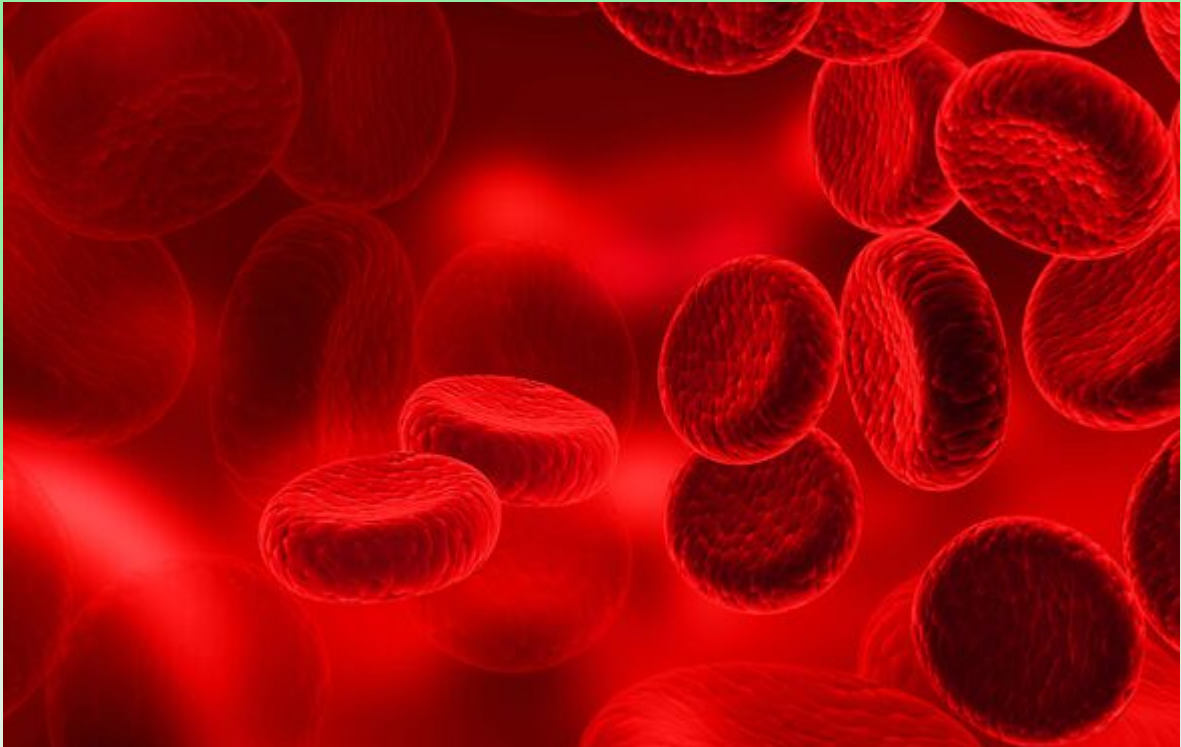


El árbol de ciprés es originario de la zona del mar Mediterráneo, así como en partes del Medio Oriente. Se menciona muchas veces en la Biblia como uno de los bosques preferidos que el Rey David usó para construir su palacio y que Salomón usó para construir el Templo. Todavía se utiliza para la construcción, así como para mantillo y astillas de madera.



El aceite esencial de ciprés tiene muchos usos, se considera de beneficio para los calambres y los músculos tirados. Puede ayudar a que la sangre se coagule, así como a curar heridas. Algunos lo consideran útil para las personas con problemas pulmonares, dolor de garganta, congestión, etc. Es un desodorante natural y fue probablemente una de las hierbas esparcidas de la Edad Media. Se destaca especialmente el impacto en el tratamiento de hemorroides.

COMO FUNCIONA



Los productos químicos en el aceite de ciprés pueden mejorar el flujo sanguíneo, esto alivia la presión que conduce a la hinchazón de las venas.

Detiene el crecimiento de nueve bacterias diferentes que causan infecciones. También puede encoger las hemorroides, tirando de las venas externas hacia el recto. Tiene un efecto relajante en los músculos alrededor del área, lo que facilita el paso de las heces



COMO USARLO



El aceite de ciprés no debe ser ingerido, sin embargo, es seguro para usar en aromaterapia y mezclado con un aceite portador, se puede usar en la piel. Mezcle cantidades iguales de aceite portador con aceite de ciprés, ponlo en una bola de algodón y aplíquelo en el área. El aceite portador sugerido para este aceite es el aceite de jojoba.

El aceite de ciprés no se recomienda para niños o mujeres embarazadas. Las personas alérgicas al cedro o los duraznos pueden ser alérgicas a este aceite. Realice una prueba en una pequeña parte de su piel para asegurarse de que no habrá una reacción. Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es recomendable para usted.



FUENTES:

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-421/cypress>

<https://draxe.com/cypress-essential-oil/>

<https://www.organicfacts.net/essential-oils-hemorrhoids.html>

ACEITE DE MANZANILLA



Existen dos especies con el nombre de manzanilla. La manzanilla romana que se utiliza a menudo en el césped y en los jardines de flores, esta especie ayuda a otras plantas ya que mantener alejadas las plagas, se utiliza de manera similar a la manzanilla alemana. La manzanilla alemana es originaria de Europa, India y Asia occidental. Se ha naturalizado en América del Norte y se ha escapado del jardín, se puede encontrar creciendo en pastizales, en la tierra perturbada e incluso como voluntario en el césped y el jardín.



Los usos folclóricos para estas hierbas se remontan al antiguo Egipto. Creían que era un remedio para la malaria. Otros usos incluyen aliviar la ansiedad, ayudar con problemas de sueño y como un té de buen sabor

COMO FUNCIONA



Existen muchas sustancias químicas importantes en las flores de manzanilla. Una de ellas es similar a la aspirina, esta ayuda a aliviar la hinchazón y el dolor. Otro químico puede ayudar con los espasmos que a veces vienen junto con las hemorroides. Hay sustancias químicas que ayudan con la prevención de infecciones y pueden ayudar a calmar el estrés y la ansiedad que esta condición puede causar.

COMO USARLO

El té de manzanilla se puede preparar tanto de flores frescas como secas. Con flores frescas utiliza dos cucharadas de flores, en caso de ser flores secas debe ser de una cucharada. Vierta seis onzas de agua hirviendo sobre las flores y déjelas reposar durante diez minutos. Una de las sustancias químicas puede ser destruida por el calor excesivo, por lo que debe filtrarse en ese punto. El té se puede beber o utilizar en una compresa fría o en un baño de asiento. Para el baño se triplican los ingredientes





El aceite de manzanilla se puede utilizar tanto dentro del cuerpo como en el exterior. Se pueden agregar tres o cuatro gotas de aceite esencial a una taza de té para aumentar la efectividad. También se puede utilizar en la propia zona. Para hacer eso, mezcle tres gotas del aceite esencial con un cuarto de cucharadita de aceite portador. Ponlo en una bola de algodón y aplícalo en el área. Los aceites portadores sugeridos son el aceite de oliva y el aceite de almendra. Debido a posibles alergias, sería una buena idea probar el aceite en una pequeña parte de la piel para asegurarse de que no haya una reacción alérgica.

Hay algunos medicamentos que no se pueden tomar con la manzanilla.

Las personas que toman anticoagulantes como Plavix deben consultar con el farmacéutico antes de usar el té o el aceite. Las personas con asma pueden tener problemas con él debido al polen. Las personas que son alérgicas a la planta de aster, crisantemos, margaritas o la ambrosía también pueden ser alérgicas a la manzanilla.



Las mujeres embarazadas deben evitar esta hierba porque podría causar un aborto espontáneo o un parto prematuro. Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es bueno para usted.

FUENTES:

<http://pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productId=107&pid=33&gid=000233>

<https://www.encyclopedia.com/plants-and-animals/plants/plants/chamomile>

The New Age Herbalist by Richard Mabey

The Herb Book by Dr. John Lust

ACEITE DE ENEBRO



El arbusto de enebro común se puede encontrar en Europa, el sudeste de Asia y América del Norte. Las bayas se han utilizado durante mucho tiempo en la realización de ginebra y para cocinar, es considerado especialmente bueno en embutidos; asimismo tiene usos medicinales.



La historia del arbusto de Enebro se remonta al antiguo Egipto. Allí se utilizó el aceite como laxante. La tribu Zenú de nativos americanos consideraba que era buena para usar durante el parto. Otras tribus lo utilizaron para tratar heridas, infecciones

COMO FUNCIONA



Los estudios realizados con aceite de enebro han encontrado que reduce la hinchazón. Como las hemorroides son venas inflamadas en el recto y en el ano, este aceite puede ayudar a reducir dicha hinchazón. Los estudios también muestran que es un buen tratamiento para las infecciones. Esto incluye ocho formas diferentes de bacterias, asimismo muestran que es bueno para el tratamiento de hongos como las infecciones por levaduras. Todas estas condiciones pueden estar presentes al mismo tiempo.

COMO USARLO

El té se puede hacer de las bayas y de las hojas frescas en forma de aguja del enebro común. Para hacer el té, ponga media cucharadita de bayas o una cucharadita de agujas en una taza. Vierta agua hirviendo sobre ella y deje reposar durante veinte minutos. El té puede ser ingerido por cortos períodos de tiempo. También se puede utilizar para compresas frías o en un baño de asiento. Para el baño se deben triplicar los ingredientes.



El aceite de baya de enebro se vende en algunas tiendas de comestibles y en la mayoría de las tiendas de alimentos saludables o naturistas. El aceite debe usarse con un aceite portador antes de usarlo en las hemorroides. Ponga tres gotas de aceite en una cucharadita de aceite portador y aplíquelo en el área con una bola de algodón. Algunos aceites portadores sugeridos para esto son el aceite de almendras y el aceite de oliva.



Las personas que padecen de alguna condición renal no deben usar aceite de enebro, ya que podría dañar aún más los riñones.

Solo debe usarse durante dos semanas antes de suspenderlo durante al menos cuatro semanas para prevenir problemas renales y / o del tracto urinario



Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es recomendable para usted

FUENTES

<https://www.encyclopedia.com/plants-and-animals/plants/plants/juniper>
https://www.researchgate.net/publication/7395099_Antimicrobial_activity_of_juniper_berry_essential_oil_Juniperus_communis_L_Cupressaceae
<https://www.organicfacts.net/essential-oils-hemorrhoids.html>

ACEITE DE ENELDO



El Eneldo es un miembro de la familia de la zanahoria, es originario del sur de Rusia, pero se ha naturalizado en Europa, especialmente en los países mediterráneos. También crece en América del Norte, a veces como maleza.



La mayoría de nosotros estamos familiarizados con los usos del eneldo en la cocina. Los pepinillos siempre han sido los favoritos para acompañar muchos sándwiches. Sin embargo, el eneldo tiene un uso en la medicina herbal.



Se realizó un pequeño estudio sobre una condición conocida como síndrome metabólico, causado por altos niveles de grasas en la sangre. Fue un estudio doble ciego, lo que significa que nadie sabía qué paciente recibió el eneldo y cuál recibió una píldora de azúcar. Este estudio mostró cierta mejoría para una de las grasas en la sangre, pero hacen faltas muchos más estudios al respecto

Aunque esta no es la única condición por la cual es conocido el eneldo, Es conocido entre los remedios caseros para tratar a un bebe con cólicos, sin embargo, se deben realizar estudios para prevenir antes de su uso. El aceite de eneldo también se utiliza para tratar las hemorroides.

COMO FUNCIONA



Los productos químicos en el aceite de eneldo hacen tres cosas para este problema: Reduce la intensa picazón que sufren las personas con hemorroides, También alivia el dolor y puede detener el sangrado en caso de ruptura.

COMO USARLO



El té de eneldo puede ingerirse con otros alimentos o como té. Para hacer el té, ponga dos cucharadas de eneldo fresco o una cucharadita de eneldo seco en una taza. Vierta seis onzas de agua hirviendo sobre él y déjelo reposar durante quince minutos. El té también se puede utilizar para un baño de asiento o compresas frías, para el baño de asiento es mejor triplicar los ingredientes.

El aceite de eneldo se debe mezclar con un aceite portador porque es muy fuerte. Ponga tres gotas de aceite de eneldo en una cucharada de aceite portador y colóquelo en el área con una bola de algodón, se sugiere el aceite de oliva o aceite de coco.



Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es recomendable para usted

FUENTES:

The Herb Book by John Lust, MD

The New Age Herbalist by Richard Mabey

<https://www.organicfacts.net/essential-oils-hemorrhoids.html>

<https://homeguides.sfgate.com/dill-weed-come-from-70793.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3555834/>

BORRAJA



La borraja se ha utilizado desde antes que las personas empezaran a escribir su historia tanto de forma medicinal como en alimentos. Las hojas tienen un sabor similar al pepino y las flores a menudo se usan como adornos comestibles para hacer que un plato o tazón se vea mejor presentable.



Nicholas Culpeper escribió sobre la planta en su libro Culpeper's Complete Herbal en el siglo XVII. Mencionó que comer las hojas o tomar el té podría ser de beneficio para las personas que estaban deprimidas, existen algunos estudios que apoyan su teoría.

COMO FUNCIONA



Existen dos sustancias químicas en la borraja que resultan beneficiosas para el tratamiento de hemorroides. Uno de ellos es el ácido gamma-linolénico, a menudo conocido como GLA, este ayuda a reducir la hinchazón y aliviar el dolor. Esto es ideal ya que las hemorroides son causadas por venas hinchadas. También contiene alantoína. Es un pariente de la consuelda que también contiene el mismo componente químico. La alantoína ayuda a curar lesiones en los tejidos y reduce la hinchazón.



COMO USARLA



La borraja puede ser agregada en las ensaladas o en un té. Para preparar el té, ponga un cuarto de taza de hojas frescas o dos cucharadas de hojas secas en una taza, vierta seis onzas de agua hirviendo sobre él y deje que se empape. Una vez hecho esto, puede beberse, usarse para compresas frías o para un baño de asiento, para este último será necesario triplicar los ingredientes.

El aceite de borraja está hecho de las semillas, se consigue preparado.

Actualmente no hay una dosis estándar para ingerir el aceite. La dosis más alta indicada es para la artritis reumatoide y esa recomendación es de hasta 7.2 gramos diarios durante veintiocho semanas. Se pueden poner un par de gotas en un algodón y aplicarlo directamente en el área. En caso de ingerirla de forma oral es probable que la botella contenga instrucciones de uso a seguir.



Siempre es mejor hablar sobre cualquier suplemento que piense usar con su médico y su farmacéutico. Ellos le informaran si este suplemento es recomendable para usted.

FUENTES:

<https://www.verywellhealth.com/the-benefits-of-borage-oil-89043>
<https://www.britannica.com/plant/borage>
A Complete Herbal by Nicolas Culpeper
The New Age Herbalist by Richard Mabey



18 REMEDIOS CASEROS PARA LAS HEMORROIDES

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido en el presente documento no busca ni pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. La información en este sitio ha sido escrita por afiliados en atención médica, en conjunto con investigación en línea y fuentes externas. La información en este documento no es un sustituto o consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Este documento no recomienda ni respalda la eficacia, idoneidad o idoneidad de procedimientos, pruebas, tratamientos, servicios, productos, opiniones, proveedores de atención médica u otra información específica que pueda estar contenida o disponible a través de este documento. Contenido como gráficos, imágenes, texto y todos los demás materiales en este documento se proporciona solo con fines educativos. Este contenido no está destinado a ser completo o exhaustivo ni a ser aplicable a la condición médica de un individuo en específico. Este documento se esfuerza por mantener la información lo más precisa posible, pero no garantiza su exactitud. No garantizamos que la información en este documento no contenga errores.

DECLARACIÓN

Nicolas Culpeper escribió sobre la planta en su libro *Culpeper's Complete Herbal in the 1500s*. Mencionó que comer las hojas o beber el té podría ser bueno para las personas deprimidas. Algunos estudios están de acuerdo con esto.

TABLE OF CONTENTS

| | |
|---|-----|
| Por que rascarse es una mala idea cuando se tiene hemorroides | 77 |
| PREPARATION H PARA HEMORROIDES | 80 |
| TOALLITAS HUMEDAS PARA HEMORROIDES | 83 |
| EXERCISE FOR HEMORRHOID RELIEF | 87 |
| LA hidratación EN EL TRATAMIENTO DE LAS HEMORROIDES | 91 |
| ROPA ADECUADA PARA ALIVIAR LAS HEMORROIDES | 94 |
| Cambiar de posición para calmar las hemorroides | 97 |
| CUANDO NECESITE IR | 100 |
| HEMORROIDES & MOTILIDADES | 103 |
| Fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) | 106 |
| LA Vaselina para hemorroides | 110 |
| Unguento Rectogesico Para Hemorrhoids | 113 |
| Hielo en el tratamiento de Hemorroides | 116 |
| Baño De Asiento para Hemorrhoids | 119 |
| Ablandadores de heces para hemorroides | 123 |
| Compresas Frias Para Hemorrhoids | 127 |
| Por qué debe evitar esforzarse en el baño | 130 |
| Tiempo recomendado en caso de hemorroides | 133 |

POR QUE RASCARSE ES UNA MALA IDEA CUANDO SE TIENE HEMORROIDES



Existen dos tipos de hemorroides. Las hemorroides internas se encuentran dentro del recto. Las hemorroides externas se encuentran debajo de la delicada piel del ano. El realizar demasiada fuerza para ir al baño puede hacer que una hemorroide interna salga del ano. Cuando eso sucede se llama una hemorroide interna que sobresale. Cuando eso sucede, el moco suele salir de una vez, esto ocasiona mucha picazón en esta zona donde la piel es muy delicada.



Cuando las heces se mezclan con el moco intensifica la picazón. Lo cual puede causar un deseo casi insoportable de rascarse, esto no es recomendable. El Rascarse una hemorroide puede causar sangrado. No solo da miedo ver manchas rojas brillantes en el papel higiénico, sino que también puede provocar infecciones, lo mas recomendable es buscar otro método para aliviar esta molestia.

¿QUE DEBO HACER?

Si bien existen toallitas medicinales disponibles, es fácil y más barato hacerlas usted mismo. Usando avellana de bruja destilada, la cual está disponible en la mayoría de las tiendas de comestibles y farmacias. Por lo general, se encuentra cerca de los suministros de acné, ya que es útil para eso también. Moje una mota de algodón o papel higiénico suave con la bruja color avellana y limpie suavemente el área, esto debería ser suficiente para calmar la sensación de picor.



FUENTES:

https://www.healthyhorns.utexas.edu/HT/HT_hemorrhoids.html

<https://www.healthline.com/health/why-do-hemorrhoids-itch#other-causes>

También es una buena idea echar un vistazo a su ropa y ropa interior. La ropa ajustada y la ropa interior de poliéster aumentan la picazón porque continuarán irritando la piel. La ropa suelta y la ropa interior transpirable es mejor. El algodón o el cáñamo son buenas opciones para la ropa interior transpirable.



Es importante evitar esforzarse al ir al baño. El esfuerzo es lo que causa algunas hemorroides y puede hacer que uno se dirija al exterior del ano. Sentarse en el inodoro durante demasiado tiempo también puede causar este problema. Es posible que desee hablar con su médico acerca de la picazón. El médico puede saber de otras cosas que le ayudarán. Él o ella también pueden decirle con certeza si se trata de hemorroides y no de algo más peligroso, como un cáncer.



FUENTES:
https://www.healthyhorns.utexas.edu/HT/HT_hemorrhoids.html
<https://www.healthline.com/health/why-do-hemorrhoids-itch#other-causes>

PREPARATION H PARA HEMORROIDES



Este es un producto comercial vendido para ayudar a las personas a lidiar con las hemorroides. Se probó por primera vez en 1935 en víctimas de quemaduras. Posteriormente, se anunció que tenía hemorroides.



Existen distintas clases de este ungüento. Uno de ellos es un gel a base de agua, uno a base de vaselina, mejor conocida como vaselina y supositorios que usan manteca de coco. La manteca de coco tiene sus propias propiedades curativas cuando se trata de esta condición.

FUENTES:

<https://www.preparationh.com/products/ointment>

https://en.wikipedia.org/wiki/Preparation_H

https://en.wikipedia.org/wiki/George_Sperti

<https://magazine.uc.edu/famousalumni/inventors/sperti.html>



COMO FUNCIONA



La preparación original contenía aceite de hígado de tiburón y un tipo de levadura viva. La FDA desaprobó el uso de la levadura viva después de que no pudo probar su utilidad. En la actualidad sus preparativos contienen otras cosas. Una de ellas es la hamamelis y otra contiene un químico que detiene el sangrado





La formulación canadiense y algunas de las utilizadas en otros países todavía utilizan la levadura viva. también puede ayudar con el sangrado. La hamamelis también puede detener la hinchazón y matar el dolor.

FUENTES:

<https://www.preparationh.com/products/ointment>
https://en.wikipedia.org/wiki/Preparation_H
https://en.wikipedia.org/wiki/George_Sperti
<https://magazine.uc.edu/famousalumni/inventors/sperti.html>

COMO USARLO



Los paquetes vienen con instrucciones sobre cómo usar el producto. Se puede usar en el área del dolor colocándola en una bola de algodón. También viene con una forma de insertarlo en el recto para las hemorroides internas. El aplicador para eso debe lavarse en agua caliente con jabón suave y enjuagarse bien después de cada uso. Se recomienda hacer esto después de ir al baño y esperar al menos dos horas antes de volver a ir.

Siempre es importante hablar con su médico y farmacéutico antes de usar cualquier suplemento o producto nuevo. Ellos sabrán si uso es recomendable o no..



FUENTES:

<https://www.preparationh.com/products/ointment>
https://en.wikipedia.org/wiki/Preparation_H
https://en.wikipedia.org/wiki/George_Sperti
<https://magazine.uc.edu/famousalumni/inventors/sperti.html>

TOALLITAS HUMEDAS PARA HEMORROIDES



Las primeras toallitas húmedas se inventaron alrededor de los años cincuenta, con el fin de facilitar las cosas para viajar porque había mucha gente en la carretera. Las toallitas húmedas todavía se realizan con muchos usos distintos. La mayoría de la gente piensa en los bebés cuando se trata de estas toallitas. Antes de su invención y de los pañales desechables, las mujeres tenían que enjuagar el pañal de su bebe en el inodoro y luego lavarlo y secarlo, lo cual era bastante repugnante y antihigiénico.



Otras personas pueden pensar en ir a un restaurante de barbacoa o comer mariscos, a menudo se ofrecen toallitas envueltas individualmente para que sea más fácil limpiar después de comer las comidas sucias. También hay toallitas para todo, desde quitar el polvo hasta matar bacterias en el mostrador y en el fregadero.

Cuando se trata de toallitas húmedas para adultos, hay varias razones para elegir las. Las personas con cáncer rectal o anal son extremadamente sensibles en esa área y necesitan algo suave, por esto las personas con hemorroides las usan..



FUENTES:

<https://www.preparationh.com/products/medicated-portable-wipes>

<https://www.linkedin.com/pulse/part-one-what-wet-wipes-definitionhistory-zoe>

HOW THEY WORK



These wipes for adults can be as simple as those used for babies. However, some are moistened with witch hazel which is known for its benefits for hemorrhoids. Some have aloe, which is also good for the condition. Preparation H has a brand of wipes as well.



RESOURCES:
<https://www.preparationh.com/products/medicated-portable-wipes>
<https://www.linkedin.com/pulse/part-one-what-wet-wipes-definitionhistory-zoe>

HOW TO USE



The wipes designed for hemorrhoid relief can help stop bleeding, shrink the hemorrhoids and provide pain relief. They also gently clean the area to prevent infection.



Si está utilizando una toallita medicinal, es una buena idea probarla en un parche pequeño de piel. Aloe y bruja Hazel pueden causar una reacción alérgica. Siempre es importante hablar con su médico y farmacéutico antes de usar cualquier suplemento o producto nuevo de esta naturaleza. Ellos sabrán si es seguro usarlo o no.



FUENTES:

<https://www.preparationh.com/products/medicated-portable-wipes>

<https://www.linkedin.com/pulse/part-one-what-wet-wipes-definitionhistory-zoe>

EXERCISE FOR HEMORRHOID RELIEF



Doctors often tell their patients to exercise more. It can help in staying heart healthy, weight loss and many other benefits. One of those benefits is increased motility.

HOW IT WORKS



Exercise increases blood flow. That, in turn, the chance of a bowel movement. Adequate blood flow may also help prevent something called thrombosis in the hemorrhoid. They are dark, painful masses. While those will eventually go away it is better not to have them.



RESOURCES:

<https://chicagohealthonline.com/dont-let-hemorrhoids-prevent-you-from-exercise/>
<https://www.livestrong.com/article/337331-exercises-to-stimulate-bowel-movement/>

WHAT TO DO

Thirty minutes of cardio will help a lot. That can be walking, running, exercise bikes, treadmills and so forth. Gyms often have cardio classes. It is important to drink water before, during and after exercising because it is likely to make you sweat more.





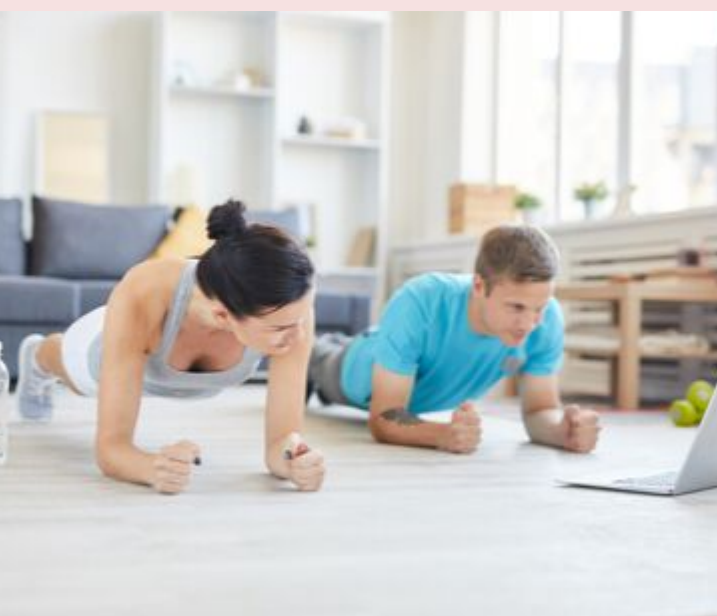
Abdominal exercises are also helpful. They can cause the intestines to move more which will help retrain them. Those would be crunches and reverse crunches. Sit ups aren't always a good idea because they can cause damage to the neck and spine.

Pilates help strengthen core muscles. They also include breathing exercises which can be helpful when it is time to go to the bathroom. The recommended movements are the double leg stretch and leg circles.

RESOURCES:

<https://chicagohealthonline.com/dont-let-hemorrhoids-prevent-you-from-exercise/>

<https://www.livestrong.com/article/337331-exercises-to-stimulate-bowel-movement/>



Yoga is another way to help. Yoga involves breathing exercises, massage of the stomach area and poses that will encourage bowel movements. The positions suggested are sun salutations, alternate bow to boat, or do downward dog to plank to cobra, then reverse.

RESOURCES:

<https://chicagohealthonline.com/dont-let-hemorrhoids-prevent-you-from-exercise/>

<https://www.livestrong.com/article/337331-exercises-to-stimulate-bowel-movement/>

There are some warnings when exercising with hemorrhoids. The first is that it should be somewhere close to a bathroom. The goal of the exercising is to have a bowel movement and you should go as soon as you feel the need.



The second is about types of exercise. Jogging and heavy weight lifting can cause hemorrhoids to swell up which will cause pain and make it harder to go to the bathroom. At first it would be best to stick to things like walking which won't have that effect.

RESOURCES:

<https://chicagohealthonline.com/dont-let-hemorrhoids-prevent-you-from-exercise/>
<https://www.livestrong.com/article/337331-exercises-to-stimulate-bowel-movement/>

LA HIDRATACIÓN EN EL TRATAMIENTO DE LAS HEMORROIDES



En nuestra niñez nos enseñan que debemos beber de seis a ocho vasos de agua al día, el total que deberíamos beber debería ser equivalente a un galón de agua. La mayoría de las personas beben suficiente líquido, pero por lo general no agua. El tomar muchas bebidas azucaradas, jugos o bebidas con cafeína traen consigo muchas consecuencias negativas.



Si bien técnicamente cuentan para las seis a ocho onzas, también pueden causar problemas. El aumento de peso, la diabetes y la necesidad de orinar demasiado, por mencionar algunos ejemplos.

COMO FUNCIONA



El tomar suficiente agua trae consigo dos beneficios principales para cuando se sufre de hemorroides: La primera es que hará que los intestinos estén más resbaladizos, eso ayuda a que las heces se muevan a través del sistema. La segunda es que evita que las heces se endurezcan demasiado. El trabajo principal del intestino grueso es sacar el agua de las heces antes de que salga del cuerpo. Si no hay suficiente agua, lo que queda será como una roca. Eso no solo es doloroso de mover, sino que también puede causar desgarros y sangrado de las hemorroides.



FUENTES:

<https://www.cbsnews.com/news/are-americans-drinking-enough-water-every-day/>

https://www.freedrinkingwater.com/water_health/hemorrhoids-drinking-water-quality-health.htm

QUE HACER



Si el agua filtrada en el hogar no le funciona, puede probar diferentes marcas de agua embotellada. Algunos tienen minerales agregados que alterarán el sabor lo suficiente para hacerlo más agradable.

Mientras que muchas personas piensan que toda el agua es igual y que no tiene ningún sabor, esto no es necesariamente cierto. No es necesario comprar agua con sabor o incluso comprar agua en absoluto. Solo es necesario poseer el sistema de purificación de agua correcto. Muchas compañías hacen pequeños sistemas de purificación que solo hacen un cuarto de galón de agua a la vez. Otros se pueden poner directamente en el arifo v filtrarlo



Otra cosa importante es asegurarse de que el agua esté siempre a su alcance. Coloque un vaso o botella de agua junto a su computadora en el trabajo. Descubrirá que tenerlo allí significa que beberá más cantidad sin siquiera darse cuenta.

FUENTES:

<https://www.cbsnews.com/news/are-americans-drinking-enough-water-every-day/>

https://www.freedrinkingwater.com/water_health/hemorrhoids-drinking-water-quality-health.htm

ROPA ADECUADA PARA ALIVIAR LAS HEMORROIDES



Puede parecer algo que no sería un problema, pero el tipo de ropa interior y los pantalones que usamos pueden tener un impacto en las hemorroides. Gran parte de nuestra ropa está hecha de poliéster o mezclas con otros tipos de material. Muchas veces son apretados, ninguna de estas combinaciones es bueno para las hemorroides.

COMO FUNCIONA

El poliéster puede ser fácil de limpiar y más difícil de manchar, pero no es una tela transpirable, mantiene las bacterias contra las venas inflamadas, lo que hace más probable que haya una infección. Es lo mismo con la ropa ajustada. Incluso si es transpirable todavía mantiene todo apretado. Para empeorar las cosas, también los irrita, lo que aumenta el dolor y las posibilidades de sangrado.



FUENTES:

<https://www.cafepress.com/+hemorrhoid+underwear>

<https://householdwonders.com/benefits-of-wearing-hemp-clothing/>

QUE DEBE HACER



Invierta en ropa más holgada que no irrite el área. Revisa entre las telas transpirables y decide cuál quieres usar. Mucha gente recomienda el algodón, pero eso puede no ser lo mejor. La ropa interior de cáñamo es más suave y transpirable.

Después de que se aprobara la Ley Agrícola de 2018, los cultivadores de los Estados Unidos recibieron permiso para cultivar cáñamo para hacer ropa y otros fines. Muchos otros países también usan el cáñamo para hacer ropa. Es mejor para el medio ambiente que el algodón y es mejor para quienes lo cultivan, ya que el algodón requiere fertilizantes y pesticidas pesados que envenenan la tierra y los que trabajan con ella.



El cáñamo requiere la mitad de la tierra y la mitad del agua que necesita el algodón. No necesita fertilizante y no necesita pesticidas. Produce más oxígeno que una cantidad similar de árboles. También pasa de la siembra a la cosecha en noventa días. Lleva algodón nueve meses.

FUENTES:

<https://www.cafepress.com/+hemorrhoid+underwear>

<https://householdwonders.com/benefits-of-wearing-hemp-clothing/>

CAMBIAR DE POSICIÓN PARA CALMAR LAS HEMORROIDES



Los inodoros a los que está acostumbrada la mayoría de las personas en el Occidente no son ideales para defecar. Mueven el sistema digestivo de una manera que hace que sea mucho más difícil ir al baño. La mayoría de las veces eso no es un problema, pero cuando se trata de hemorroides puede ser un gran problema.

COMO FUNCIONA



A menos que haya viajado a China, es posible que nunca haya visto lo que se conoce como plataforma para inodoros. Sus inodoros están en el suelo y usted tiene que agacharse para usarlos. Si bien eso está cambiando lentamente, no es necesariamente para mejor.

Estos inodoros permiten que el sistema digestivo se alinee correctamente, lo que aumenta las posibilidades de defecación y facilita la marcha.

FUENTES:

<https://www.tripsavvy.com/how-to-use-a-squat-toilet-in-china-1495435>

<https://www.aboutgimotility.org/learn-about-gi-motility.html>

QUE DEBE HACER

Es un poco complicado acostumbrarse al uso de las plataformas para inodoros y algunas cosas pueden salir mal en el proceso. Eso no significa que no haya manera de lograrlo. Lo que se necesita es un taburete bajo. Colóquelo frente al inodoro y, una vez que se siente, coloque los pies en el taburete. Eso alineará las cosas al igual que con los baños en China..





Existen otras cosas que se pueden hacer para mejorar las posibilidades del movimiento intestinal. Beber suficiente agua ayudará, así como comer suficiente fibra. Cuidado con las bebidas que contienen cafeína. Eso te hará orinar más, lo cual no será de beneficio. Tenga cuidado con la fibra también. Algunas fibras requieren agua extra para procesar.



Es importante que vaya al baño tan pronto sienta la necesidad, así volverá a entrenar sus intestinos para moverse regularmente y eso es parte de ello. También es una buena idea ir al baño inmediatamente después de comer. El sistema ya se está moviendo porque se ha agregado comida.



FUENTES:

<https://www.tripsavvy.com/how-to-use-a-squat-toilet-in-china-1495435>

<https://www.aboutgimotility.org/learn-about-gi-motility.html>

CUANDO NECESITE IR



Hay varios motivos por los que esto puede ser un problema para aquellos que sufren de hemorroides. Con frecuencia, es doloroso ir al baño, por lo que es probable que la persona quiera evitarlo lo más posible.

Eso causa dos problemas: El primero es que entrena el tracto digestivo para que no se mueva, El segundo es que las heces se vuelven mucho más difíciles porque se extrae más agua. Esto aumenta el dolor y el ciclo se repite..



COMO FUNCIONA

No hay un número “normal” de veces por día en que los intestinos deban moverse. Cada persona es diferente, pero cuando alcanzamos la edad adulta, deberíamos tener una idea de lo que es normal para nosotros mismos. Ese es el número que intentará.



Para volver a entrenar el tracto digestivo, es importante ir tan pronto como sienta la más mínima necesidad. Pasará algún tiempo antes de que la necesidad se sienta más urgente y difícil de ignorar.

FUENTES:

<https://www.everydayhealth.com/hs/guide-to-constipation-relief/bowel-movements-whats-normal/>

<https://www.healthline.com/health/lazy-bowel#treatments>

COMO HACERLO



Hay otros pasos a seguir que ayudarán a aumentar los movimientos intestinales. Es necesario comer suficiente fibra y beber suficientes líquidos. Durante el proceso de reentrenamiento, vaya al baño inmediatamente después de comer. El sistema digestivo ya está funcionando y aumenta las posibilidades de un movimiento intestinal.

Entre las cosas que no debe hacer se encuentran:
No tomar laxantes para esto a menos que su médico se lo indique. Confiar en los laxantes puede causar el síndrome del intestino perezoso y hacer que el reentrenamiento sea más difícil.



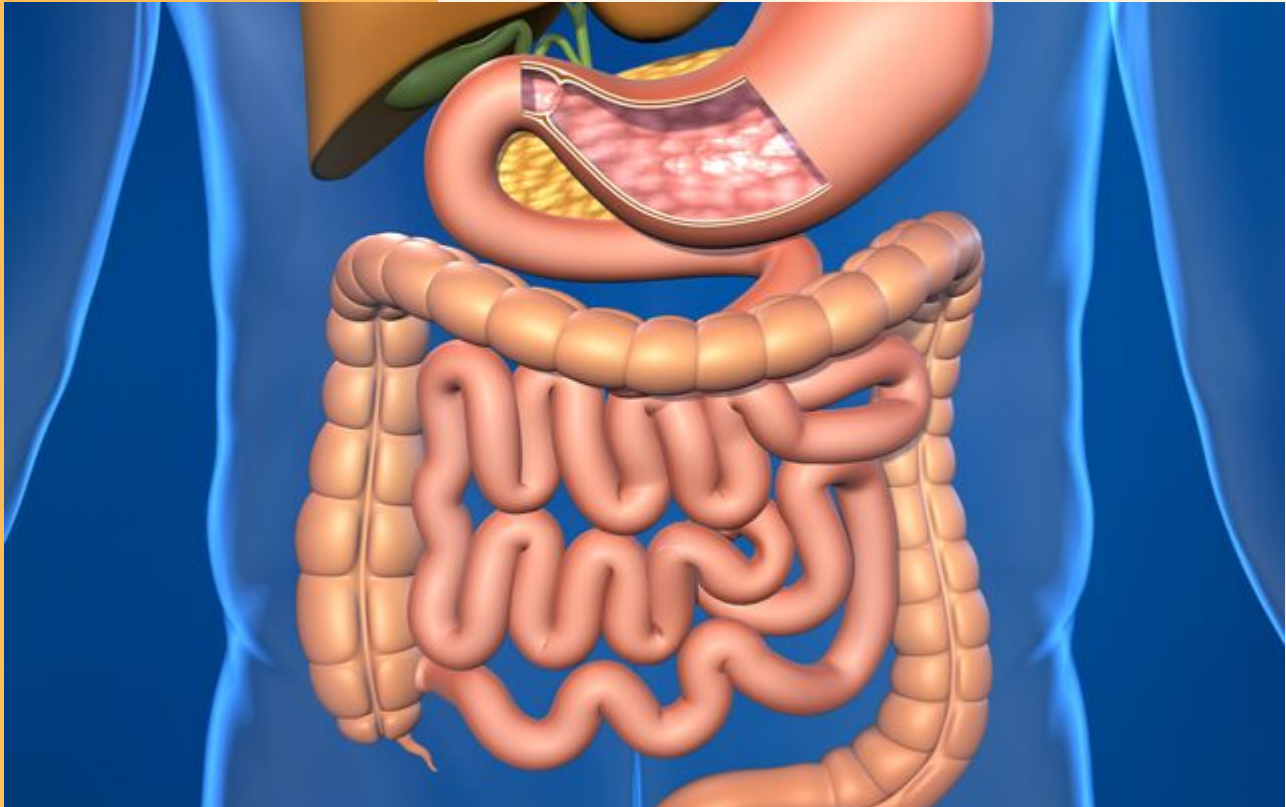
Su médico también puede decirle otras cosas que puede hacer. El médico puede prescribir medicamentos para ayudar o sugerir un suplemento de fibra. Si el suplemento es psyllium, asegúrese de beber más agua con él. No beber suficiente agua con estas semillas puede empeorar el problema.

FUENTES:

<https://www.everydayhealth.com/hs/guide-to-constipation-relief/bowel-movements-whats-normal/>

<https://www.healthline.com/health/lazy-bowel#treatments>

HEMORROIDES & MOTILIDADES



La Motilidad es un término que explica el movimiento del tracto digestivo, particularmente el del intestino grueso, intestino delgado y colon. En el caso de las hemorroides la motilidad puede ser un gran problema. Si el colon retrocede hacia el intestino grueso, se extraerá demasiada agua, lo cual ocasionará problemas para que el movimiento suceda. También puede causar lágrimas y sangrado.

Hay muchas maneras de ayudar con la motilidad. Beber suficientes líquidos es extremadamente importante. Si bien las bebidas con cafeína como el café y los refrescos están bien, no deberían ser las únicas opciones. La cafeína hace que las personas orinen más, lo que empeorará las cosas a largo plazo..



La fibra es otro factor importante. La cantidad necesaria varía según edad y sexo, pero el adulto promedio necesita comer al menos veinticinco gramos de fibra cada día. La mayoría de nosotros no consumimos lo suficiente, parte del problema es que a muchos de los alimentos que podrían tener un alto contenido de fibra se les ha quitado esta propiedad, ya que sabe mejor, tiene mejor textura y / o es más rápido para cocinar.

FUENTES:

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/how-much-fiber-per-day>

<https://www.aboutgimotility.org/learn-about-gi-motility.html>

Las elecciones de fibra pueden ser importantes. Los granos enteros, el arroz integral y las semillas de cáñamo tienen mucha fibra. También hay productos que potencian la fibra como el polvo de psyllium.



Existen otras cosas que pueden ayudar a mejorar la motilidad. No ignore la necesidad de ir al baño, no importa lo pequeño que sea o lo que esté haciendo. El cuerpo necesita ser entrenado para tener movimientos intestinales regulares.



Otra cosa que puede ayudar es ir al baño inmediatamente después de comer. El tracto digestivo ya está en movimiento debido a la entrada de alimentos en el estómago. Incluso si no tiene ganas de ir, es probable que ocurra un movimiento intestinal.



Hable con su médico sobre las formas de mejorar la motilidad que sean adecuadas para usted. Si le sugiere fibra adicional, hable con su farmacéutico cuando elija el producto correcto. Algunos productos pueden no ser adecuados para usted.



FUENTES:

<https://www.healthline.com/health/food-nutrition/how-much-fiber-per-day>
<https://www.aboutgimotility.org/learn-about-gi-motility.html>

FÁRMACOS ANTIINFLAMATORIOS NO ESTEROIDES (AINE)



Los fármacos antiinflamatorio no esteroideos, comúnmente conocidos como AINE, son aquellos que no presentan esteroideos como la prednisona y estos medicamentos ayudan a reducir la hinchazón. La primera de estas drogas es la corteza de sauce, su uso se remonta a la prehistoria. Hipócrates escribió sobre los beneficios de la corteza de sauce. En ese momento también se utilizaban hojas de mirto.

En la década de 1820, dos científicos hicieron descubrimientos sobre la corteza de sauce. Un científico descubrió cuál era el ingrediente activo. La llamó salicina por la palabra alemana para sauce. Por otro lado, otro científico logró aislar la droga de la corteza. En 1897, Bayer sacó aspirina, que contiene un segundo ingrediente que ayuda a prevenir el malestar estomacal.



Mientras que la aspirina ayuda mucho, no todos pueden tomarla. La investigación en formas de detener el dolor y bajar la hinchazón continuó. En 1955 se inventó el tylenol. Este medicamento podría ayudar con el dolor y la hinchazón, pero no contenía aspirina. Se convirtió en un medicamento de venta libre en 1960.



FUENTES:
Clan of the Cave Bear by Jean Aeul
<https://en.wikipedia.org/wiki/Naproxen>
<https://www.encyclopedia.com/medicine/drugs/pharmacology/ibuprofen>
[https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tylenol_\(brand\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tylenol_(brand))
https://en.wikipedia.org/wiki/Nonsteroidal_anti-inflammatory_drug



En 1964 se introdujo el ibuprofeno en el Reino Unido. Era el doble de fuerte que la aspirina que ayudaba a muchas personas que sufrían de dolor crónico como la artritis. En 1974 estaba disponible por prescripción en los Estados Unidos. Finalmente, la FDA otorgó permiso para vender el medicamento de forma libre con una menor concentración.



El Naproxen se introdujo en 1976 y en la actualidad se vende sin receta. Si bien ayuda a afecciones como las hemorroides, no ayuda al dolor que no es por hinchazón. Un ejemplo de eso sería el dolor nervioso diabético.

FUENTES:

Clan of the Cave Bear by Jean Aeul

<https://en.wikipedia.org/wiki/Naproxen>

<https://www.encyclopedia.com/medicine/drugs/pharmacology/ibuprofen>

[https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tylenol_\(brand\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tylenol_(brand))

https://en.wikipedia.org/wiki/Nonsteroidal_anti-inflammatory_drug

COMO FUNCIONAN



Todos estos medicamentos ayudan con la hinchazón. También abordan el dolor, algunos más que otros cuando se trata de dolor en los nervios.

FUENTES:

Clan of the Cave Bear by Jean Aeul

<https://en.wikipedia.org/wiki/Naproxen>

<https://www.encyclopedia.com/medicine/drugs/pharmacology/ibuprofen>

[https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tylenol_\(brand\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tylenol_(brand))

https://en.wikipedia.org/wiki/Nonsteroidal_anti-inflammatory_drug

COMO USARLOS



Estos medicamentos generalmente vienen con sus instrucciones sobre cómo usarlos. Es recomendable usar la menor cantidad posible mientras se asegura de su uso.

Es muy importante hablar con su médico y farmacéutico antes de elegir uno de estos medicamentos. Ellos pueden ayudarlo a elegir uno que se ocupará del problema y no creará más problemas.



FUENTES:

Clan of the Cave Bear by Jean Aeul

<https://en.wikipedia.org/wiki/Naproxen>

<https://www.encyclopedia.com/medicine/drugs/pharmacology/ibuprofen>

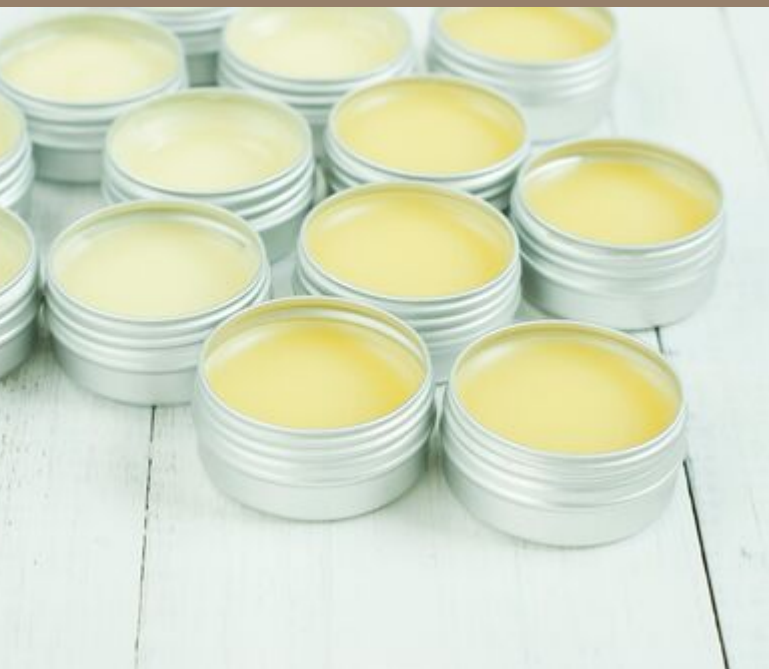
[https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tylenol_\(brand\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Tylenol_(brand))

https://en.wikipedia.org/wiki/Nonsteroidal_anti-inflammatory_drug

LA VASELINA PARA HEMORROIDES



En 1859, un inventor escuchó sobre algo llamado "cera de varilla" que debe quitarse de los taladros de vez en cuando. Los hombres usaban la cera para heridas como cortes.



Este inventor tomó muestras de la cera y sacó todos los químicos inútiles que quedaban en vaselina pura. La patentó en 1872 y la llamó vaselina por la palabra alemana wasser, que significa agua y por la palabra griega para aceite de oliva. Cuando la patente se agotó, se hicieron formularios genéricos, pero la mayoría de la gente todavía lo llama vaselina.

FUENTES:

<https://www.webmd.com/drugs/2/drug-162/petroleum-jelly-topical/details>

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/understanding-hemorrhoids-treatment-medref#1>

<https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/petroleum-jelly#side-effects>

COMO FUNCIONA

Lo principal que hace la vaselina es dar un sello hermético al agua en caso de una lesión. Eso mantiene otras cosas fuera y permite que el área tenga la cantidad correcta de humedad. También se utiliza para la curación después de la cirugía. Estos son todos los problemas que los que tienen hemorroides pueden experimentar..

La vaselina puede aplicarse directamente a las hemorroides que se encuentren en el exterior. También puede fundirse y mezclarla con otros aceites y geles. Los mejores ejemplos serían gel de aloe, aceite de oliva y aceite de coco. Pruebe el aloe en una pequeña porción de piel primero para asegurarse de que no haya alergias.



COMO USARLA



Es importante saber que la vaselina no debe usarse dentro del cuerpo de ninguna manera. No se debe comer ni se debe poner en las hemorroides que se encuentran dentro del recto. También es necesario asegurarse de que el área esté limpia antes de usarla. De lo contrario, las bacterias y otras cosas pueden sellarse a las hemorroides y causar infecciones.

Pueden existir efectos secundarios para algunas personas al usar este producto. Pruébalo en una pequeña parte de la piel para asegurarse de que no haya alergias. Si está usando algo con la vaselina, asegúrese de hablar con su médico y su farmacéutico. Ellos sabrán si es seguro para usted usar.

Nota: Si elige fundir la vaselina, hágalo con cuidado. Es un producto derivado del petróleo y es inflamable.



FUENTES:

<https://www.webmd.com/drugs/2/drug-162/petroleum-jelly-topical/details>

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/understanding-hemorrhoids-treatment-medref#1>

<https://www.healthline.com/health/beauty-skin-care/petroleum-jelly#side-effects>

RECTOGESIC OINTMENT FOR HEMORRIDS



No se conoce la fecha exacta en que este ungüento fue lanzado al público, pero se sabe que los ensayos clínicos fueron realizados en 1999. El ungüento fue principalmente para el tratamiento de fisuras anales; Grietas sangrantes en el ano. Utiliza nitroglicerina que no está en ungüentos como la "Preparation H".

COMO FUNCIONA



Entre los principales beneficios que se obtienen con el uso del ungüento se encuentran el alivio del dolor, así como también ayuda a curar las heridas. No ayuda con la hinchazón y es posible que tenga que usarse con otras cosas como el hielo y los baños de asiento para ayudar con las hemorroides.

FUENTES:

<https://www.nps.org.au/medicine-finder/rectogesic-ointment>

<https://www.nice.org.uk/advice/esuom7/chapter/Overview-for-healthcare-professionals>

COMO USARLO

Este ungüento es un ungüento de prescripción. Para usarlo ponte guantes o una cuna. El paquete viene con una regla de la pulgada. Coloque el dedo junto a la regla y apriete una línea de la pomada que mide una pulgada. Introduzca suavemente su dedo hasta la primera articulación de su ano. Si duele demasiado, puedes frotarlo en el ano. Asegúrese de tirar el guante o la cuna fuera del alcance de los niños y las mascotas..



FUENTES:

<https://www.nps.org.au/medicine-finder/rectogesic-ointment>

<https://www.nice.org.uk/advice/esuom7/chapter/Overview-for-healthcare-professionals>

EFFECTOS SECUNDARIOS



Existen varios efectos secundarios e interacciones que pueden ocurrir al usar este ungüento. Puede causarle mareos, sueño y causar dolor de cabeza. También puede disminuir la presión arterial. No debe conducir ni operar maquinaria pesada hasta que sepa cómo le afectará.

Si tiene presión arterial baja o problemas cardíacos, es posible que su médico no le recete la pomada. No beba alcohol mientras lo esté usando. Los tres medicamentos para la disfunción eréctil no se pueden usar con él. Esto incluye versiones genéricas.



Es posible sufrir una sobredosis usando este producto, entre los signos de sobredosis incluyen mareos y dolor de cabeza. Si experimenta estos efectos, deje de usar la pomada durante ocho horas y luego use la mitad de la dosis recomendada.

FUENTES:

<https://www.nps.org.au/medicine-finder/rectogesic-ointment>

<https://www.nice.org.uk/advice/esuom7/chapter/Overview-for-healthcare-professionals>



Children cannot use this ointment so it needs to be stored where they can't find it. It also needs to be stored in a cool, dark place. The temperature has to be less than seventy seven degrees F (twenty five C) so the bathroom may not be the ideal place for it. You should also make sure to note the expiration date. This is a drug that should not be used past that point. Do not throw it away; take it to the drug store and they will take care of it.

RESOURCES:

<https://www.nps.org.au/medicine-finder/rectogesic-ointment>

<https://www.nice.org.uk/advice/esuom7/chapter/Overview-for-healthcare-professionals>

HIELO EN EL TRATAMIENTO DE HEMORROIDES



El uso del hielo en el tratamiento de la hinchazón, quemaduras y hemorroides nos remonta a la prehistoria. Si bien, por lo general, solo estaba disponible en invierno, había formas de preservarlo excavando hasta el permafrost también conocido como permahielo. En la época romana se enviaba a las personas a las montañas para derribar el hielo para aquellos que podían pagarlo.

COMO FUNCIONA

El hielo reduce el flujo de sangre en el área donde se aplique. Esto hace que la hinchazón se contraiga, lo que a su vez alivia el dolor. El hielo se puede hacer solo con agua o se puede agregar té o aceites al agua antes de refrigerar, agregar alguno de estos elementos puede ayudar de distintas maneras. El hamamelis puede ayudar a reducir las venas y hacer que la hinchazón baje. El Aloe puede ayudar con el dolor y ayuda en la curación



FUENTES:

The Hollow Hill by Mary Stewart

<https://www.drugs.com/cg/hemorrhoids.html>

<https://www.verywellhealth.com/how-to-ice-an-injury-2548842>

<https://www.ucsfhealth.org/education/hemorrhoids/>

COMO USARLO

Lo primero es decidir qué tipo de hielo se va a utilizar. Si es hielo, colóquelo en una bolsa de plástico y envuélvalo en una toalla. La toalla evitará quemaduras de hielo en la zona. Si se agrega algo al agua, coloque la mezcla en el congelador hasta que se convierta en hielo y siga el mismo procedimiento.



Puedes aplicar el hielo en las hemorroides durante quince o veinte minutos entre intermedios. Hacerlo varias veces al día ayudará con el dolor y ayudará a terminar con el brote. Puedes alternar entre calor y hielo también. Eso es lo que se sugiere para aquellos que tienen lesiones.



Si está utilizando una bolsa de hielo reutilizable, lávela usando jabón y agua antes de volver a congelarla. También puede ponerlo en una bolsa de plástico para no esparcir nada en el congelador. Si está utilizando un paquete de hielo hecho en casa, tenga cuidado de no congelar el área. Envuelva el hielo en un paño suave o una toalla de papel.

FUENTES:
The Hollow Hill by Mary Stewart
<https://www.drugs.com/cg/hemorrhoids.html>
<https://www.verywellhealth.com/how-to-ice-an-injury-2548842>
<https://www.ucsfhealth.org/education/hemorrhoids/>



Es una buena idea hablar con su médico sobre las hemorroides. Esto puede asegurar que esa sea la condición correcta y no algo más serio. Si está utilizando otras cosas en el hielo, es aconsejable consultar al médico y al farmacéutico. Ellos sabrán si es recomendable o no.

FUENTES:
<https://www.verywellhealth.com/how-to-take-a-sitz-bath-1944927>
<https://www.encyclopedia.com/medicine/divisions-diagnostics-and-procedures/medicine/sitz-bath>

BAÑO DE ASIENTO PARA HEMORROIDES



El baño de asiento proviene de Alemania, se llama así por la palabra alemana "sitzen" que significa "sentarse". Este tipo de baño a veces también se denomina baño de cadera porque afecta solo a la pelvis, las caderas y, a veces, la parte superior del abdomen.



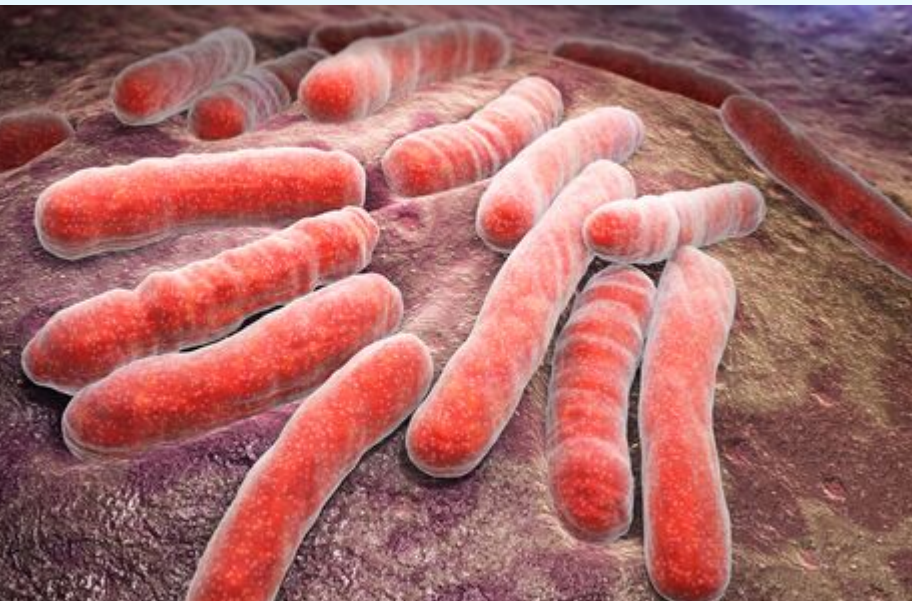
Este tipo de baño puede ser cálido o frío y se puede usar agua o solución salina. Se recomienda En caso de que vaya a realizar el baño de asiento en casa el agua es más barato y fácil. Los baños de asiento tibios también son más fáciles de hacer, especialmente si se agrega algo al agua.

FUENTES:

<https://www.verywellhealth.com/how-to-take-a-sitz-bath-1944927>

<https://www.encyclopedia.com/medicine/divisions-diagnostics-and-procedures/medicine/sitz-bath>

COMO FUNCIONA



Si solo es agua, el baño de asiento proporcionará alivio al dolor para aquellos que tienen problemas como las hemorroides. Diferentes aditivos pueden agregar al alivio del dolor y dar otros beneficios. Algunos ayudan a reducir la hinchazón y otros pueden ayudar a prevenir o eliminar infecciones causadas por bacterias o levaduras.

FUENTES:

<https://www.verywellhealth.com/how-to-take-a-sitz-bath-1944927>

<https://www.encyclopedia.com/medicine/divisions-diagnostics-and-procedures/medicine/sitz-bath>

COMO USARLO

Existen varios pasos a tomar antes de usar el baño de asiento. Se mantendrá en el baño el tiempo que sea necesario, esto puede ser 20 minutos o hasta media hora. Por esta razón debe asegurarse de tener suficientes cosas que hacer, asegúrese también de que la habitación esté a la temperatura adecuada..



Debido a que estará en el baño durante tanto tiempo, asegúrese de que las personas que se encuentren en la casa estén atentos a la situación, para que pueda realizar el baño de asiento en paz. Si solo hay un baño, asegúrese de que todos tengan la oportunidad de ir antes de preparar el baño.



Prepare el líquido para el baño de asiento. En caso de usar solo agua puede utilizar el agua del grifo sin problema, realice una prueba en el interior de la muñeca para asegurarse de que el agua no esté demasiado caliente para el área sensible



Existen bañeras de asiento disponibles en la mayoría de las farmacias y en línea, pero si es necesario puede usar un recipiente que se adapte sobre el asiento del inodoro. También es posible utilizar la bañera. En ese caso, solo ponga tres o cuatro pulgadas de agua tibia en la tina..



Incluso si usa solo agua sentarse en agua caliente puede marearte cuando te pones de pie. Para evitar caídas, asegúrese de que haya alguien en quien confíe que esté disponible para ayudarlo a levantarse. Si va a agregar algo al agua, es una buena idea hablar con su médico y farmacéutico. Ellos sabrán si es algo que puedes usar de manera segura.



FUENTES:

<https://www.verywellhealth.com/how-to-take-a-sitz-bath-1944927>

<https://www.encyclopedia.com/medicine/divisions-diagnostics-and-procedures/medicine/sitz-bath>

ABLANDADORES DE HECES PARA HEMORROIDES



La mayoría de las opciones con fibra se consideran ablandadores de heces. El psyllium y las semillas de cáñamo son dos de las mejores opciones, aunque es importante beber mucha agua si se usa psyllium. Estos ablandadores de heces se remontan a miles de años atrás. La medicina tradicional china habla sobre las semillas de cáñamo y fueron utilizadas por muchas otras culturas.

A veces eso no es suficiente, lo cual es más importante cuando alguien tiene una condición o toma medicamentos que dificultan las deposiciones. Como ejemplo, las personas que toman opiáceos u opioides a menudo tienen heces extremadamente duras. Esto también puede ocurrir con otros medicamentos, como ciertos medicamentos para la depresión..



FUENTES:
https://senokot.com/?gclid=Cj0KCQjwxYLoBRCxARIsAEfl6-vcw7PEhSOz83jPmlQLUpb9dmijOnarhDk2CVTSw4o1vE-KpwYCwsaAqyAEALw_wcB
<https://www.webmd.com/drugs/2/drug-9514/stool-softener-oral/details>
<https://www.livestrong.com/article/455391-aloe-vera-juice-for-constipation-irregularity/>

COMO FUNCIONA

Existen muchos tipos distintos de ablandadores de heces que funcionan de diferentes maneras. Hierbas como el aloe y la senna atraen líquido hacia los intestinos que ablandan las heces. Eso es también lo que hacen los ablandadores de heces químicos. Beber mucha agua puede ayudar también por la misma razón. La razón por la que funcionan es porque el intestino grueso tiene la función de eliminar el agua de las heces. Si no hay suficiente para empezar será más difícil..





Los aceites también pueden ser útiles para ablandar las heces. Si bien no son tan útiles cuando se comen por esta razón, pueden ser útiles para hacer que el pasaje sea más resbaladizo.

FUENTES:

https://senokot.com/?gclid=Cj0KCQjwxYLoBRCxARIsAEfl6-vcw7PEhSOz83jPmldQLUpb9dmijOnarhDk2CVTSw4o1vE-KpwYCWsaAqyAEALw_wcB

<https://www.webmd.com/drugs/2/drug-9514/stool-softener-oral/details>

<https://www.livestrong.com/article/455391-aloe-vera-juice-for-constipation-irregularity/>

COMO USARLO

Para los ablandadores de heces a base de hierbas y químicos, se recomienda el uso de productos ya fabricados, estos productos poseen instrucciones. Si senna es la hierba de elección, Senakot o su marca genérica son lo que deben buscar.



Usar aceites en el ano y el recto puede ser un poco más difícil. Se recomienda usar guantes desechables para esto. Ponga una pequeña cantidad de aceite en el dedo enguantado e insértelo suavemente. Esto debería ayudar al paso de las heces.



Siempre es importante hablar con su médico y farmacéutico antes de usar cualquier suplemento o producto nuevo de esta naturaleza. Ellos sabrán si es seguro usarlo o no..



FUENTES:

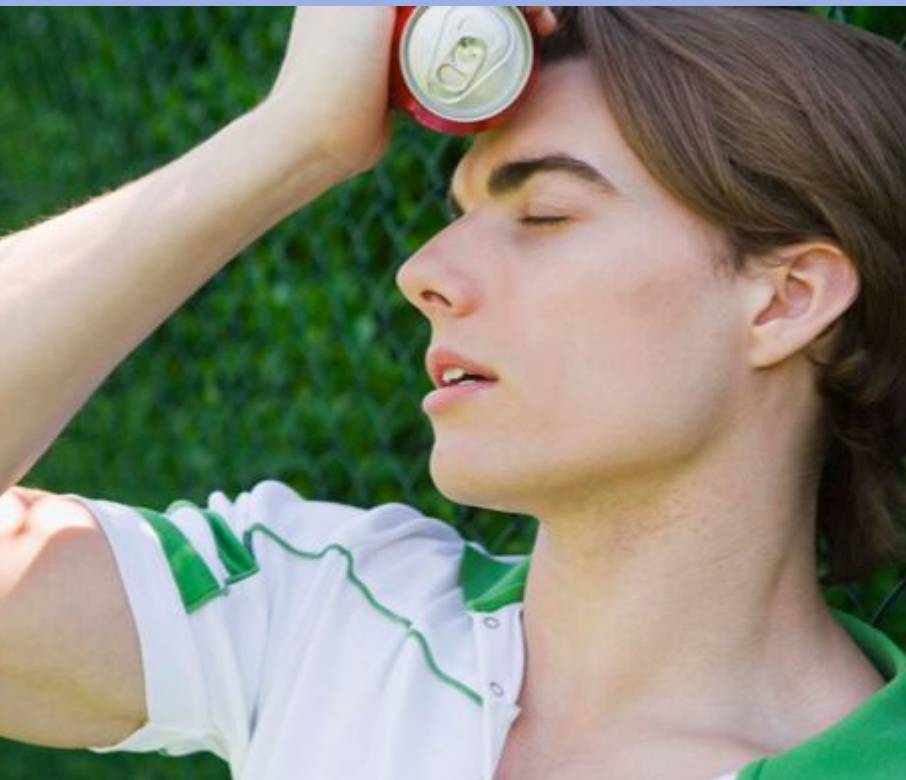
https://senokot.com/?gclid=Cj0KCQjwxYLoBRCxARIsAEfl6-vcw7PEhS0z83jPmldQLUpb9dmijOnarhDk2CVTSw4o1vE-KpwYCwsaAqyAEALw_wcB
<https://www.webmd.com/drugs/2/drug-9514/stool-softener-oral/details>
<https://www.livestrong.com/article/455391-aloe-vera-juice-for-constipation-irregularity/>

COMPRESAS FRIAS PARA HEMORROIDES



El uso del frío para lidiar con lesiones como quemaduras, esguinces e incluso hemorroides se remonta a la prehistoria cuando alguien descubrió que la nieve podía solucionar ciertas condiciones. Desde entonces se han creado muchas aplicaciones.

COMO FUNCIONA



La mayoría de los adultos están familiarizados con el método de primeros auxilios RICE (Rest (Reposo) Ice (Hielo) Compression (Compresión) y Elevation (Elevación)). En el caso de las hemorroides, la única que es efectiva es el hielo. El hielo puede hacer que la hinchazón baje y alivie el dolor

FUENTES:

The New Age Herbalist by Richard Mabey

The Herb Book by Dr. John Lust

Red Cross First Aid Handbook

<https://www.healthline.com/health/make-cold-compress>

COMO USARLOS

Primero debe decidir sobre qué usar para hacer la compresa. Pueden ser algo desechable como una toalla de papel o un paño suave. Ambos tienen cosas buenas a su favor. Las toallas de papel son desechables, pero la ropa de cama, el cáñamo o la tela de algodón son más suaves..



A continuación, debe decidir qué va a usar para mojar la compresa. Puede ser agua pura pero no tiene por qué serlo. Se pueden usar té hechos de muchas hierbas. Se pueden usar aceites como el aceite de coco o de oliva. Es posible disolver sales de Epson en agua para este propósito..



FUENTES:

The New Age Herbalist by Richard Mabey
The Herb Book by Dr. John Lust
Red Cross First Aid Handbook
<https://www.healthline.com/health/make-cold-compress>

Si es necesario enfriar el líquido, puede ponerlo en el refrigerador. Una vez que esté frío al tacto, sumerja el material de compresa elegido en él hasta que esté completamente mojado. Escúrralo y ponlo en el congelador durante diez minutos. Después de eso se puede sacar y aplicar a la región.

Si la compresa es solo agua, no es necesario hablar con su médico sobre su uso. Si utiliza té, aceite o hierba, siempre es mejor hablar con su médico y con su farmacéutico. Ellos sabrán si está bien que lo uses.



FUENTES:

The New Age Herbalist by Richard Mabey
The Herb Book by Dr. John Lust
Red Cross First Aid Handbook
<https://www.healthline.com/health/make-cold-compress>

POR QUÉ DEBE EVITAR ESFORZARSE EN EL BAÑO



Esforzarse para ir al baño es malo para todos, sin embargo, todos tendremos que lidiar con esto muchas veces en la vida, debido a diferentes razones. Puede que sea ocasionado por el estrés, o puede ser por no consumir suficiente fibra o líquidos.

Si se ignora cuando se necesita ir al baño esto puede provocar que se elimine mas agua de las heces..



COMO FUNCIONA



Si aún no tienes hemorroides, debes tener cuidado ya que esta es una de las causas. Las hemorroides son venas varicosas en o sobre el ano. La tensión ejerce mucha presión en estas venas lo que puede u ocasionar las hemorroides o empeorarlas en caso de ya sufrir de estas. También puede rasgarlos lo que causará sangrado.

El esfuerzo también puede causar fisuras anales. Estas fisuras se sienten como cortes de papel. Estos cortes pueden sangrar e infectarse. También dolerá más tanto la orina como las heces. Puede ser muy aterrador ver sangre en el papel higiénico..



FUENTES:

<https://www.menshealth.com/health/a19521086/time-spent-pooing/>
<https://www.self.com/story/straining-to-poop-health-effects>

QUE DEBE HACER



También es posible que necesite aumentar la cantidad de agua que bebe. Si bien la mayoría de nosotros bebemos suficientes líquidos, no todos son iguales. Las bebidas que contienen cafeína hacen que orines más y que retiren el agua de los intestinos. Las bebidas energéticas son lo peor en esto porque tienen dos sustancias químicas que lo hacen.

Si se encuentra constantemente esforzándose por ir al baño, puede ser el momento de revisar su dieta. La fibra hace muchas cosas para ayudar al cuerpo y una de ellas es ayudar a mover las heces a través de los intestinos. Absorbe el agua para que las heces no se vuelvan tan duras y al hacerlo es un ablandador de heces.



Puede ser un buen momento para hablar con su médico sobre el problema. El médico puede asegurarse de que el problema son las hemorroides y no algo más peligroso. El médico también puede decirle qué usar para ayudar a detener la tensión.

FUENTES:

<https://www.menshealth.com/health/a19521086/time-spent-pooing/>
<https://www.self.com/story/straining-to-poop-health-effects>

TIEMPO RECOMENDADO EN CASO DE HEMORROIDES



El baño y el aseo tienen muchos nombres. Una de ellas es cuarto del trono, donde el inodoro es el trono. Esto se debe a que muchas personas piensan que permanecer sentado en el inodoro durante largos períodos de tiempo es una buena idea. A menos que tenga diarrea o haya tomado un laxante, esto no es recomendable.

Debe establecer un límite de tiempo de diez a quince minutos. Si no sucede nada en ese momento, es probable que no ocurra por un tiempo.



COMO FUNCIONA



Pasar demasiado tiempo sentado en el inodoro puede ocasionar algunos problemas, como por ejemplo puede causar hemorroides, ya que esto pone demasiada presión en esa área.

El segundo problema es que pasar mucho tiempo sentado allí significa que es probable que estés haciendo otra cosa. Algunas personas leerán el periódico o un libro. Otros estarán mirando su teléfono inteligente. Esto puede hacer que pierdas la necesidad de ir..



El nombre técnico para eso es peristalsis inversa. Lo que significa es que las heces se mueven hacia atrás alejándose del recto. Cuando vuelve a subir, se retira más agua y las heces se vuelven más duras. Esto hace que sea más difícil ir y mucho más doloroso. También puede desgarrar las hemorroides o la delicada piel de la zona.



Hay cosas que puede hacer en caso de tener problemas para ir al baño, como aumentar la cantidad de fibra en su dieta y la cantidad de agua que bebe. También podría ser un signo de estreñimiento. Aunque depender de laxantes no es una buena idea, puede ser el momento de hablar con su médico y farmacéutico para ver si se necesita algo más.



PASTILLAS PARA LA HEMORROIDES DE USO COMUN

The background of the page features a close-up of a wooden surface, possibly a desk or a book cover. A silver metal paperclip is visible in the lower-left quadrant. Red, three-dimensional lettering is partially visible, with 'MIA' appearing on a dark red strip and 'AIN' appearing on the wooden surface below. A vertical green translucent bar runs along the left edge of the page.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

.....

El contenido en el presente documento no busca ni pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. La información en este sitio ha sido escrita por afiliados en atención médica, en conjunto con investigación en línea y fuentes externas. La información en este documento no es un sustituto o consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Este documento no recomienda ni respalda la eficacia, idoneidad o idoneidad de procedimientos, pruebas, tratamientos, servicios, productos, opiniones, proveedores de atención médica u otra información específica que pueda estar contenida o disponible a través de este documento. Contenido como gráficos, imágenes, texto y todos los demás materiales en este documento se proporciona solo con fines educativos. Este contenido no está destinado a ser completo o exhaustivo ni a ser aplicable a la condición médica de un individuo en específico. Este documento se esfuerza por mantener la información lo más precisa posible, pero no garantiza su exactitud. No garantizamos que la información en este documento no contenga errores.



ACLARATORIA MEDICA

.....

Busque ayuda médica de manera inmediata en caso de sospechar que sufre de una emergencia médica. No confié solo en este medio de información cuando se trate de necesidades médicas de urgencia. Consulte a su médico antes de realizar cualquier acción.



CONTENIDO

PAGINA 140

Introduccion

PAGINA 141

Ablandadores de heces

PAGE 142

Drogas antiinflamatorias AINE

PAGINA 143

Laxantes

PAGINA 144

Pastillas herbales

PAGINA 145

Visite a un medico

PAGINA 145

Fuentes

INTRODUCCION

.....

Existen muchos tratamientos para las hemorroides. Muchos se pueden ingerir y, a veces, una píldora es mucho mejor que beber una taza de té. Hay cuatro tipos de píldoras que pueden ayudar a tratarlas: Incluyen ablandadores de heces, AINE, laxantes y píldoras a base de hierbas.





ABLANDADORES DE HECES

.....

Los ablandadores de heces pueden ser recetados o de venta libre. La mayoría de ellos son de venta libre. Colase es una de las pastillas más comunes usada por las personas. Está disponible en la mayoría de las farmacias y en muchos supermercados. Un ejemplo de medicamentos recetados para el estreñimiento sería el ácido deshídrocólico. Es un ácido biliar parcialmente hecho por el hombre que también puede ayudar a reducir los niveles de colesterol.



DROGAS ANTI-INFLAMATORIAS

.....

AINE es un término familiar que significa medicamentos antiinflamatorios no esteroides. Estos pueden ayudar a reducir la hinchazón de las venas y aliviar el dolor. Estos también pueden ser de prescripción y de venta libre. Los AINE (antinflamatorio no esteroideo) con receta, generalmente son más fuertes que los de venta libre y / o tienen otros medicamentos que necesitan una receta. Los AINE recetados incluyen Tylenol, Ibuprofeno y Naproxeno. A veces es necesario agregarle medicamentos para los dolores más fuertes. Vicodin y Volterin son dos ejemplos de eso. La aspirina también se considera un AINE.





LAXANTES

.....

Los laxantes pueden ayudar a que los intestinos se muevan más fácilmente. Existen muchos tipos. Algunos de ellos usan fibra. Mirilax es un ejemplo de este tipo de píldora. Otros estimulan los intestinos y el colon. Cuando eso sucede, los intestinos se mueven. La leche de magnesia de Phillip es una que hace eso. Las cosas que ayudan al tracto digestivo, como los probióticos, también están en el mercado. Estos ayudan con la salud intestinal y aseguran el crecimiento de las bacterias adecuadas.



PASTILLAS HERBALES

.....

Las píldoras de hierbas se pueden comprar en la tienda o prepararlas en casa. En algunos casos es fácil conocer sus ingredientes, pero en otros casos esta información se mantiene en secreto. Senakot y dulcalax son fáciles. Usan sen para ayudar a estimular los intestinos. Las píldoras como Hem-relief y Hem Care se protegen de no dar a conocer sus ingredientes.

También es posible hacer tus propias píldoras de hierbas para algunas de estas cosas. Para hacerlo, necesitará obtener cápsulas de gel en su tienda local de alimentos saludables o en línea. Asegúrate de que las hierbas que elijas estén en polvo. Si no vienen de esa manera o usted cultiva el suyo, es posible que necesite un mortero, una licuadora o un molinillo de café.

Una vez que tenga ambos polvos y cápsulas de gel, puede medir la cantidad correcta de hierbas para la cápsula. Muchos tienen recetas disponibles en línea que especifican cuánto usar. Algunos serán por partes de una cucharadita y otros por miligramos. Ponga las hierbas en la cápsula y tome la forma que dice la receta.



VISITE A UN MEDICO

.....

Para todas estas cosas, es una buena idea hablar con su médico y farmacéutico. Ellos sabrán si las píldoras van a tener efectos secundarios o interacciones.



FUENTES

.....

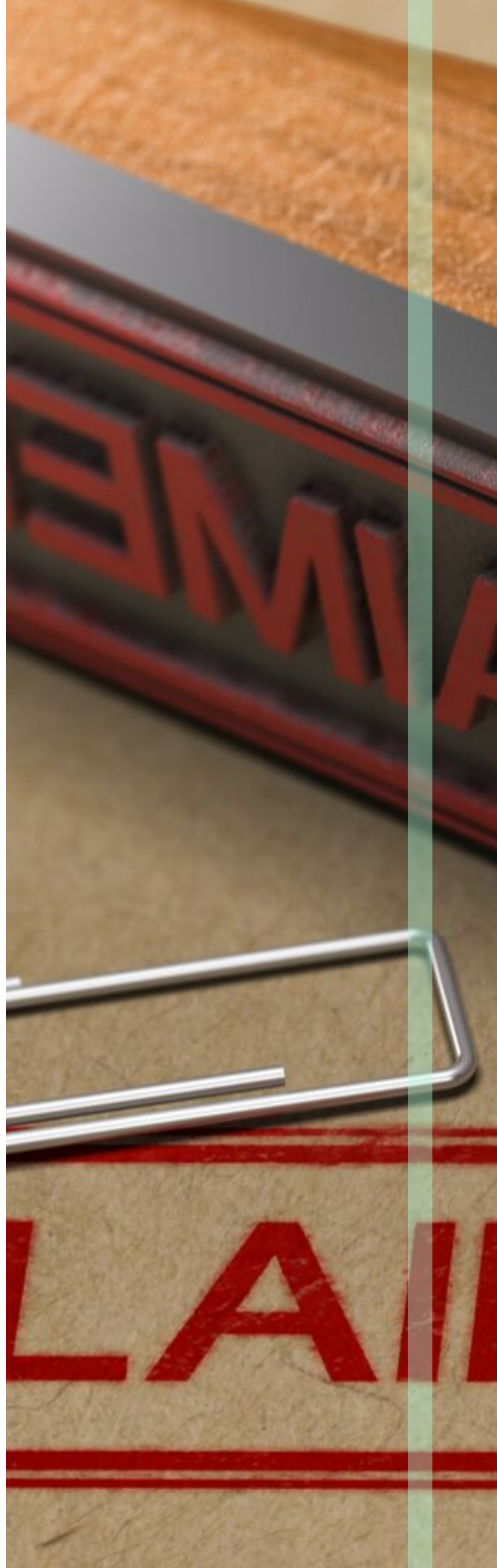
https://www.amazon.com/s?k=laxative+pills&gclid=Cj0KCQjwl6LoBRDqARIsABIIlMSYS7o8PxISVuplhLb6xps62itbXPgfkmiUdiD0LVaGRVIXuSrVjZNwaAlK9EALw_wcB&hvadid=153747999560&hvdev=c&hvlocphy=9031634&hvnetw=g&hvpos=1t3&hvqmt=e&hvrnd=3983917406790080299&hvtargid=aud-647006051489%3Akwd-2994612560&hydadcr=21850_9349677&tag=googhydr-20&ref=pd_sl_fgio6un8w_e
<https://www.westernherbal.com/natural-hemorrhoid-treatment/hem-miracle-relief/>
<https://pubchem.ncbi.nlm.nih.gov/compound/Dehydrocholic-acid#section=Drug-and-Medication-Information>



¿COMO ELIMINAR LAS HEMORROIDES?

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido en el presente documento no busca ni pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. La información en este sitio ha sido escrita por afiliados en atención médica, en conjunto con investigación en línea y fuentes externas. La información en este documento no es un sustituto o consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Este documento no recomienda ni respalda la eficacia, idoneidad o idoneidad de procedimientos, pruebas, tratamientos, servicios, productos, opiniones, proveedores de atención médica u otra información específica que pueda estar contenida o disponible a través de este documento. Contenido como gráficos, imágenes, texto y todos los demás materiales en este documento se proporciona solo con fines educativos. Este contenido no está destinado a ser completo o exhaustivo ni a ser aplicable a la condición médica de un individuo en específico. Este documento se esfuerza por mantener la información lo más precisa posible, pero no garantiza su exactitud. No garantizamos que la información en este documento no contenga errores.



ACLARATORIA MEDICA

Busque ayuda médica de manera inmediata en caso de sospechar que sufre de una emergencia médica. No confié solo en este medio de información cuando se trate de necesidades médicas de urgencia. Consulte a su médico antes de realizar cualquier acción.



CONTENIDO

PAGINA 150

Introduccion

PAGINA 151

Remedios Caseros

PAGINA 153

Remocion Medico

PAGINA 155

Fuentes



INTRODUCCION

Los tres tipos de hemorroides pueden ser eliminadas. Existen tres formas para hacerlo: Drogas, los cambios en la vida diaria y cinco cosas que puede hacer su médico.



REMEDIOS CASEROS

Los cambios en la vida diaria son el método más fácil y barata de hacerlo. Son muy simples y también pueden ayudar a evitar que vuelvan. La lista es simple.

Deberá aumentar la fibra en su dieta, usar productos o hierbas que se puedan poner en la piel o en el recto y mantener el área limpia.

Lo mejor es limpiar con papel higiénico húmedo o toallitas húmedas que puedan tirarse por el inodoro, estas no deben poseer fragancias ni alcohol. Eso picaría mucho y podría empeorar las hemorroides.



REMEDIOS CASEROS

Tanto el calor como el frío pueden ayudar a aliviar el dolor. Los baños calientes o baños de asiento aliviarán el dolor. Puede agregar té de hierbas, aceites esenciales y otras cosas al baño, que ayuden con el dolor, encogiando las venas y bajando la hinchazón. Las compresas frías se pueden utilizar de la misma manera.

Entre las drogas para las hemorroides se pueden considerar muchas cosas. Los AINE, laxantes y ablandadores de heces pueden ayudar. En la piel, la hidrocortisona puede ayudar a reducir el dolor, reducir la hinchazón y reducir las hemorroides.



REMOCION MEDICA

Existen cinco cosas que su médico o sus médicos pueden hacer para eliminar las hemorroides. Algunas deben realizarse en la sala de operaciones, pero otras pueden realizarse en el consultorio del médico. Pueden ser inyecciones, coagulan la sangre y ponen una banda de goma alrededor de ellos.

Algunos tipos de hemorroides pueden ser grapados. Las inyecciones no requieren anestesia, pero los otros métodos generalmente si, se puede usar anestesia local, como un bloqueo nervioso. Hay algunas formas en que los médicos pueden coagular la sangre. Pueden usar láseres, luz infrarroja y calor para hacerlo.



REMOCION MEDICA

La extirpación quirúrgica de una hemorroide se puede realizar con anestesia local o general, según lo que se deba hacer. Esta es considerada la forma más completa de deshacerse de las hemorroides.

Todos los métodos que utiliza el médico causan posibles efectos secundarios, excepto las inyecciones. Las inyecciones son las que tienen menos probabilidades de ayudar.

También es el método menos doloroso. El uso de bandas elásticas puede causar cierto dolor y una sensación de plenitud cuando vas al baño. La coagulación de las hemorroides tiene pocos efectos secundarios, si es que los tiene, pero es el procedimiento que tiene mas probabilidades de que las hemorroides vuelvan.



REMOCION MEDICA

La eliminación completa puede tener problemas más serios. Las personas pueden tener una mala reacción a los dos tipos de anestesia. Se le Puede hacer difícil orinar y causar dolor en el tracto urinario. También es probable que haya mucho dolor por la cirugía en sí.

El mayor riesgo de cualquiera de las cosas que requieren el corte de las hemorroides es la infección. La sepsis es una infección de la sangre y puede ser muy difícil de tratar. También puede ser mortal. Hable con su médico sobre cuál de estas opciones es la mejor para su problema.

FUENTES

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hemorrhoids/diagnosis-treatment/drc-20360280>

https://www.medicinenet.com/stapled_hemorrhoidectomy/article.htm#how_long_does_stapled_hemorrhoidectomy_take





QUE SON LAS HEMORROIDES INTERNAS?

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido en el presente documento no busca ni pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. La información en este sitio ha sido escrita por afiliados en atención médica, en conjunto con investigación en línea y fuentes externas. La información en este documento no es un sustituto o consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Este documento no recomienda ni respalda la eficacia, idoneidad o idoneidad de procedimientos, pruebas, tratamientos, servicios, productos, opiniones, proveedores de atención médica u otra información específica que pueda estar contenida o disponible a través de este documento. Contenido como gráficos, imágenes, texto y todos los demás materiales en este documento se proporciona solo con fines educativos. Este contenido no está destinado a ser completo o exhaustivo ni a ser aplicable a la condición médica de un individuo en específico. Este documento se esfuerza por mantener la información lo más precisa posible, pero no garantiza su exactitud. No garantizamos que la información en este documento no contenga errores.



ACLARATORIA MEDICA

Busque ayuda médica de manera inmediata en caso de sospechar que sufre de una emergencia médica. No confié solo en este medio de información cuando se trate de necesidades médicas de urgencia. Consulte a su médico antes de realizar cualquier acción.



CONTENIDO

| | |
|--------------|-----|
| INTRODUCCION | 160 |
|--------------|-----|

| | |
|--------|-----|
| CAUSAS | 161 |
|--------|-----|

| | |
|-------------|-----|
| TRATAMIENTO | 163 |
|-------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| VISITE A SU MEDICO | 166 |
|--------------------|-----|



INTRODUCCION

Las hemorroides internas se encuentran en el interior del recto. A veces, estas hemorroides internas se mueven hacia el exterior del ano y se convierten en hemorroides internas prolapsadas.



CAUSAS

Existen varias causas para las hemorroides internas. Es mucho más probable que ocurran en personas mayores y en mujeres embarazadas. En el embarazo, el bebé presiona el recto y el ano y las hormonas que produce el cuerpo durante el embarazo pueden debilitar las paredes musculares de la zona.



Cualquier cosa que cause presión sobre la zona puede ocasionar estas hemorroides. El esfuerzo, la diarrea, la obesidad, sentarse en el inodoro por un tiempo prolongado, la cirugía rectal previa, el cáncer de colon y la falta de capacidad para mantener la columna recta son las causas comunes que pueden ocasionar esto.

CAUSAS

Algunos casos son más fáciles de tratar que otros. Las personas con lesiones en la médula espinal son más propensas a sufrir de estas, si no pueden mantener la columna recta. El cáncer de colon solo puede ser tratado por médicos y lo mismo para una cirugía rectal previa.



Si bien es posible que se necesite una cirugía rectal, hay cosas que se pueden hacer para ayudar a acabar con el brote y prevenir otras. El esfuerzo suele ser causado por el estreñimiento y la diarrea. Hay algunas similitudes en cómo se pueden prevenir; Una dieta alta en fibra es un buen ejemplo.

TRATAMIENTO

Este tipo de dietas hace ayuda de varias formas a aliviar las causas de las hemorroides internas. Ya que actúa como un ablandador de heces para ayudar a mover las cosas a través del tracto digestivo y absorbe el agua. La absorción de agua hace que las heces sean lo suficientemente suaves para evitar el esfuerzo y evita que haya demasiada agua en las heces.



La fibra también es buena para la obesidad, aunque hay muchas otras cosas que deben tenerse en cuenta. Las hemorroides internas son una buena razón para pensar en la dieta. Comer alimentos fritos, grandes cantidades de proteínas animales y demasiados carbohidratos vacíos pueden provocar obesidad y algunos de los problemas que causan las hemorroides.



TRATAMIENTO

Cuando vaya al baño, no se quede en el inodoro durante más de quince minutos, a menos que suceda algo. Si no ha sucedido para entonces, probablemente no pasara.

.....

Cambiar la posición para sentarse en el inodoro también puede ayudar. En su lugar, coloque los pies en un taburete para que la columna vertebral quede bien alineada.

.....

Hay algunas condiciones médicas que evitan que la columna vertebral esté recta. Su médico puede aconsejarle sobre las posibles formas de arreglar esto. Por otro lado, muchas personas tienen una mala postura.



TRATAMIENTO

Esto puede llevar a muchos más problemas de salud que las hemorroides, pero puede ser un buen recordatorio para sentarse y pararse derecho.e y pararse derecho.

.....

Existen ocasiones donde ninguna de estos métodos puede llegar a funcionar. Cuando eso suceda, puede ser el momento de considerar la cirugía. A pesar de que es más probable que haya más hemorroides en el futuro, deshacerse de la actual proporcionará un gran alivio. También evitará que salga del ano y cause aún más dolor.



VISITE A SU MEDICO

Su médico puede aconsejarle sobre todos estos problemas. Él o ella puede enviarlo a un nutricionista que puede ayudarlo a planificar una dieta que lo ayude.


.....



FUENTES

https://www.medicinenet.com/hemorrhoids_piles/article.htm

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/73938.php>



**¿QUE SON LAS
HEMORROIDES
EXTERNAS?**

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

El contenido en el presente documento no busca ni pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. La información en este sitio ha sido escrita por afiliados en atención médica, en conjunto con investigación en línea y fuentes externas. La información en este documento no es un sustituto o consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Este documento no recomienda ni respalda la eficacia, idoneidad o idoneidad de procedimientos, pruebas, tratamientos, servicios, productos, opiniones, proveedores de atención médica u otra información específica que pueda estar contenida o disponible a través de este documento. Contenido como gráficos, imágenes, texto y todos los demás materiales en este documento se proporciona solo con fines educativos. Este contenido no está destinado a ser completo o exhaustivo ni a ser aplicable a la condición médica de un individuo en específico. Este documento se esfuerza por mantener la información lo más precisa posible, pero no garantiza su exactitud. No garantizamos que la información en este documento no contenga errores.

The background of the entire page is a dark green color. On the left side, there is a large medical monitor. The screen of the monitor displays a chest X-ray on the left and a human silhouette with internal organs highlighted on the right. Below the screen, there are some medical cables and a control panel with several buttons. Overlaid on the entire image is a white network diagram consisting of numerous dots connected by thin lines, creating a web-like pattern.

ACLARATORIA MEDICA

Busque ayuda médica de manera inmediata en caso de sospechar que sufre de una emergencia médica. No confié solo en este medio de información cuando se trate de necesidades médicas de urgencia. Consulte a su médico antes de realizar cualquier acción.



CONTENIDO

INTRODUCCION 171

SINTOMAS 172

CAUSAS 173

TRATAMIENTO 174

VISITE A UN MEDICO 177

FUENTES 177



INTRODUCCION

Existen tres tipos de hemorroides. Pueden ser internas, prolapsadas: internas y externas. La mayoría de las personas que sufren hemorroides presentan más de un tipo



SINTOMAS

An anatomical illustration of the human digestive system, showing the esophagus, stomach, small intestine, and large intestine. The large intestine is highlighted in a reddish-orange color, indicating its location and function. The background is a light blue gradient.

Las hemorroides externas son aquellas que sobresalen del ano. Estas suelen ser las más dolorosas porque la piel allí es más sensible y delicada. Estas hemorroides deben desaparecer por sí solas, pero pueden requerir un ablandador de heces para ayudar.



CAUSAS

La razón principal por la que ocurren las hemorroides externas es la tensión al ir al baño. Esto puede suceder tanto con estreñimiento como con diarrea. El cuidado que se le dé tendrá mucha influencia en el tiempo que las hemorroides estarán presentes.



TRATAMIENTO

Si la causa es el estreñimiento, hay varias cosas para ayudarlo a sanar y para evitar que vuelva a suceder. La fibra es un buen ablandador de heces. Aumenta el volumen de las heces para que se mueva suavemente a través del tracto digestivo. También absorbe agua, lo que ayuda a que se ablande.

.....

El agua es otra forma importante de ayudar tanto al estreñimiento como a prevenir las hemorroides externas. Si bien la mayoría de los adultos en los Estados Unidos toman suficientes líquidos, en su mayoría no es agua. Los estudios dicen que es más probable que sean jugos, gaseosas o bebidas energéticas.



TRATAMIENTO

La mayoría de los jugos están bien, pero poseen un alto conteo de calorías. El sobrepeso es otra causa de las hemorroides y puede provocar estreñimiento. Las sodas que contienen azúcar son calorías vacías por la cual podrían ocasionar el mismo resultado. Las bebidas con cafeína de todos los tipos son una mala idea porque pueden hacer que orines con más frecuencia.



Entre otras cosas que pueden ayudar si sufre de diarrea se incluyen en lo que se llama la dieta BRAT, acrónimo en inglés que significa bananas, arroz, compota de manzana, tostadas, té y yogur. Las Patatas, pollo sin piel o pavo y mantequilla de maní también son útiles.

La diarrea también requiere mucha agua. El intestino inferior no está haciendo su trabajo y sacando el agua de las heces para que pase. Debido a esto, muchos niños pequeños y personas mayores terminan en el hospital por deshidratación.

Hay alimentos que deben evitarse para tratar problema y evitar que vuelva a suceder. Cualquier alimento que sea alto en grasa puede aumentar la probabilidad de gases y diarrea. Las frutas y verduras crudas, que generalmente son buenas para comer, no son una buena idea cuando se tiene diarrea. Los frijoles, el repollo, las comidas picantes y las bebidas con cafeína que no sean té también podrían empeorar las cosas.

.....

Existen hierbas que ayudan con las hemorroides externas, la diarrea y el estreñimiento. Algunas pueden comerse o consumir en té y otras pueden usarse en las hemorroides. Muchas de ellos son fáciles de encontrar y usar. También hay medicamentos de venta libre que pueden ayudar. La Preparación H (Prepation H) es un producto bien conocido para detener el dolor, ardor y picazón que causan.



VISITE A SU MEDICO

Es importante que hable con su médico y farmacéutico sobre cualquier hierba u otro producto que use. Ellos le indicaran si son seguros para su uso.

.....



FUENTES :

<https://www.webmd.com/digestive-disorders/understanding-diarrhea-treatment#1>
<https://www.healthline.com/health/external-hemorrhoids#symptoms>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/322732.php>



¿CÓMO CURAR LAS HEMORROIDES?

ACLARATORIA DEL CONTENIDO

El contenido en el presente documento no busca ni pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. La información en este sitio ha sido escrita por afiliados en atención médica, en conjunto con investigación en línea y fuentes externas. La información en este documento no es un sustituto o consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Este documento no recomienda ni respalda la eficacia, idoneidad o idoneidad de procedimientos, pruebas, tratamientos, servicios, productos, opiniones, proveedores de atención médica u otra información específica que pueda estar contenida o disponible a través de este documento. Contenido como gráficos, imágenes, texto y todos los demás materiales en este documento se proporciona solo con fines educativos. Este contenido no está destinado a ser completo o exhaustivo ni a ser aplicable a la condición médica de un individuo en específico. Este documento se esfuerza por mantener la información lo más precisa posible, pero no garantiza su exactitud. No garantizamos que la información en este documento no contenga errores.



ACLARATORIA MEDICA

Busque ayuda médica de manera inmediata en caso de sospechar que sufre de una emergencia médica. No confié solo en este medio de información cuando se trate de necesidades médicas de urgencia. Consulte a su médico antes de realizar cualquier acción.



CONTENIDO

INTRODUCCION 182

TRATAMIENTOS CASEROS 183

TRATAMIENTOS MEDICOS 190

VISITA AL DOCTOR 193

FUENTES 194

Las personas han buscado una forma de curar las hemorroides desde la prehistoria. Los primeros médicos que escribieron sobre cómo tratar enfermedades y afecciones escribieron sobre esto. Somos afortunados de que los médicos modernos tengan muchas más opciones que las civilizaciones pasadas.



INTRODUCCIÓN

Algunos de los problemas que existen en la actualidad no existían en la antigüedad, la mayoría de las personas consumían suficiente fibra y usaban hojas como papel higiénico (si es que usaban algo). Cuando se inventó la ropa interior, a menudo estaba hecha de lino, que es un tejido transpirable hecho de hojas de lino..

.....

En los tiempos modernos el obtener suficiente fibra puede ser un gran problema. No comer o tomar suficiente cantidad puede causar heces duras, estreñimiento y hemorroides. Curiosamente, comer más fibra puede ser una forma de curarlos. La fibra ayuda a ablandar y mover las heces.



TRATAMIENTOS CASEROS

La fibra se puede encontrar en una gran variedad de alimentos. Las frutas y verduras poseen mucha fibra. Las semillas y los frutos secos, como las semillas de cáñamo también poseen mucha fibra.

.....

Las semillas de psyllium están disponibles en la mayoría de las tiendas, pero es más fácil comprarlas en el supermercado o en una farmacia. Si elige psyllium, asegúrese de beber suficiente agua.

.....

Además de asegurarte de que el psyllium no bloquee tus intestinos, esto te ayudará con la cura.

Aplicar cosas en la piel o en el recto se remonta a Hipócrates y probablemente antes..



TRATAMIENTOS CASEROS

Las cosas que la avellana de la bruja puede hacer eran conocidas por todos aquellos que conocían el árbol. El aloe era bien conocido en los lugares donde creció y puede ser útil para las hemorroides.

.....

Cuando comenzó la exploración europea, se agregaron otras cosas a la lista de curas para las hemorroides. El capitán Cook descubrió el árbol del té en su famoso viaje.

El aceite no se descubrió hasta la década de 1700, pero sus usos fueron fáciles de descubrir. En las Américas, cosas como el castaño de indias, mientras que áreas de Asia como Borneo y Sumatra dieron uso al mango.



TRATAMIENTOS CASEROS

¿COMO CURAR LAS HEMORROIDES?

El aceite de árbol de té y el castaño de indias solo se pueden usar en la piel. Puede causar envenenamiento si se come o se usa en el té. Para los mangos, se usa la semilla para curar las hemorroides. Se recoge cuando los mangos están maduros.

.....

La fruta se puede comer para obtener más fibra. La semilla se seca y luego se pulveriza. Se administra de uno y medio a dos gramos una vez al día para las hemorroides sangrantes. Se puede mezclar con miel, poner en el té o en una cápsula de gel

.....

Usar laxantes con demasiada frecuencia puede empeorar las hemorroides. Por otro lado, hay momentos en que son necesarios. El estreñimiento también puede empeorarlos y agregar fisuras anales a la lista de problemas..



TRATAMIENTOS CASEROS

Los laxantes de venta libre son fáciles de comprar. Mirilax, senakot y dulcalax son tres buenos ejemplos. También existen laxantes que contienen magnesio.

.....

Phillip's es el producto más común, aunque hay otros. Un tercer tipo de laxante usa cosas que normalmente se encuentran en el intestino, como enzimas, prebióticos y probióticos. Todos ellos ayudan a mantener el intestino sano y todo en movimiento.

La ropa es otra área que debe abordarse cuando se busca una cura para las hemorroides. Las hemorroides irritadas no curan y algunos tipos de ropa pueden irritarlas.

.....

El poliéster es uno de ellos. Es barato y fácil de limpiar, pero no permite el flujo de aire. Las telas transpirables hechas de algodón, lino o fibras de cáñamo son mucho mejores..



TRATAMIENTOS CASEROS

Existen algunas cosas que debe tener en cuenta al momento de elegir cual comprar. El algodón requiere muchos fertilizantes y pesticidas. No es bueno para el suelo y es peligroso para los trabajadores de campo. El lino es más fácil en la tierra y en los cultivadores.

.....

Las hojas se usan para hacer lino y las semillas se usan para cocinar y como suplemento. El cáñamo es el más fácil de cultivar y proporciona el mayor beneficio. Las semillas se pueden comer y las fibras se usan para hacer ropa.



TRATAMIENTOS CASEROS

El papel higiénico es otra cosa a tener en cuenta si desea curar las hemorroides. El papel higiénico seco no es una buena idea. Puedes echarle un poco de hamamelis antes de usarlo o usar agua corriente. Hay toallitas húmedas para adultos que se pueden usar también. La mayoría se puede tirar por el inodoro.

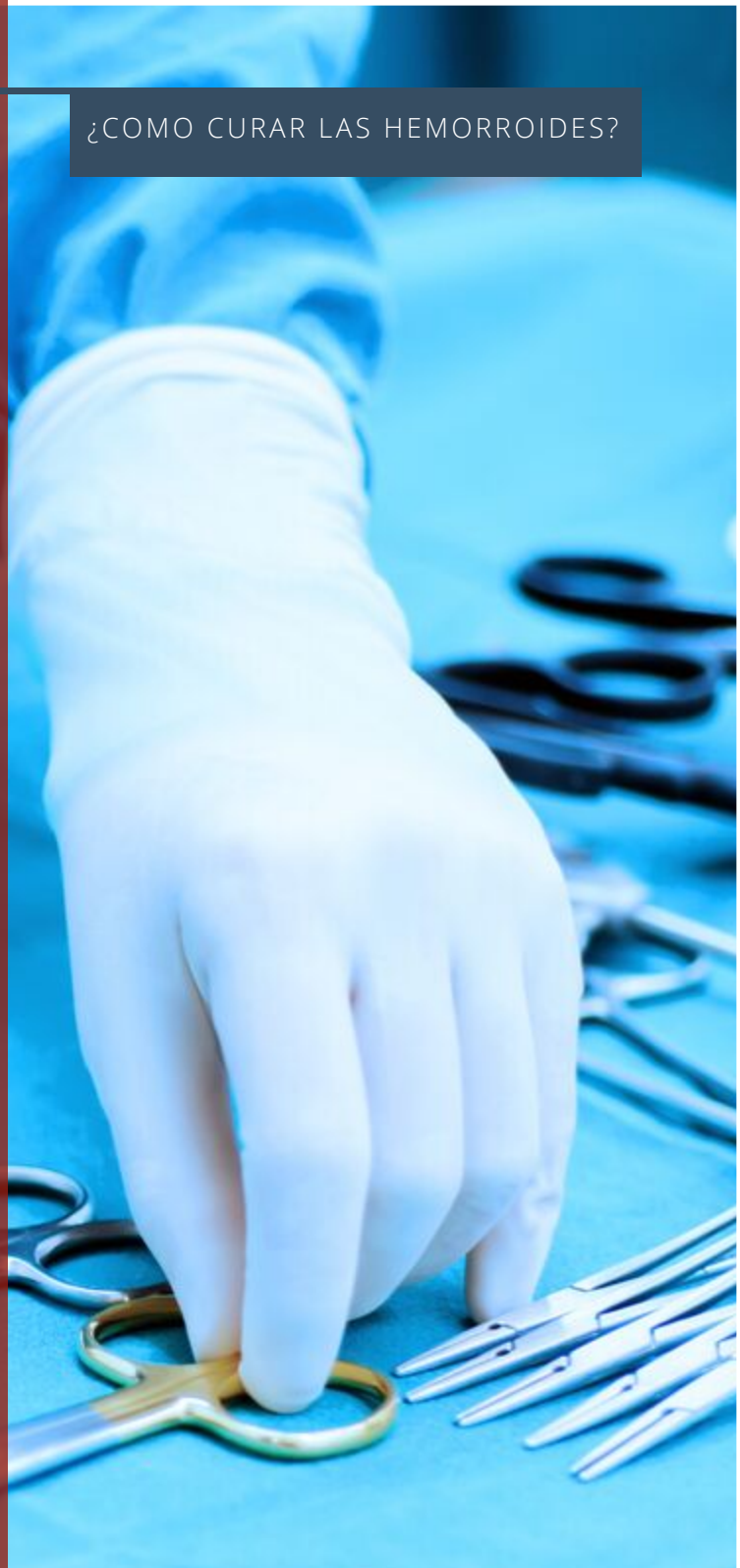
.....

Al comprar papel higiénico o toallitas húmedas, hay otras cosas que debe tener en cuenta: Cuanto más suave sea, mejor, no debe dejar nada y no debe poseer alcohol, perfume o tinte.

TRATAMIENTOS CASEROS

¿COMO CURAR LAS HEMORROIDES?

Su médico puede recomendar algunas cosas que puede hacer para curar sus hemorroides. La cirugía para extirpar las hemorroides tiene las mejores posibilidades de funcionar. Viene con algunos riesgos, pero la hemorroide desaparecerá. También es el método más doloroso al menos por un rato. Las vacunas son las menos dolorosas, pero también las menos propensas a funcionar



TRATAMIENTOS
MEDICOS



Los médicos pueden colocar bandas de goma alrededor de las hemorroides, lo que cortará el suministro de sangre. Esto se puede hacer en el consultorio del médico y sin un bloqueo de nervios o anestesia general.

.....

Puede ser doloroso Si es así, el médico puede darle una inyección que hará que deje de doler. Esto se puede hacer uno o dos a la vez, dependiendo de cuántas hemorroides haya.



TRATAMIENTOS MEDICOS

Otro tratamiento que se puede hacer en el consultorio del médico es grapar las hemorroides. Esto generalmente se hace para las hemorroides que sobresalen del ano. Se llaman hemorroides prolapsadas y son las más dolorosas de todas.

.....

Para hacer esto, el médico coloca un tubo a través del ano en el recto. A continuación, se coloca un hilo, llamado sutura, que es seguido por la grapadora. Esto no es como la versión de escritorio; Es una herramienta especial que solo se usa una vez y luego se tira.

.....

Cuando se dispara, la sutura se tensa y corta la hemorroide. Al mismo tiempo, la grapa sella de nuevo los dos extremos de la venas.

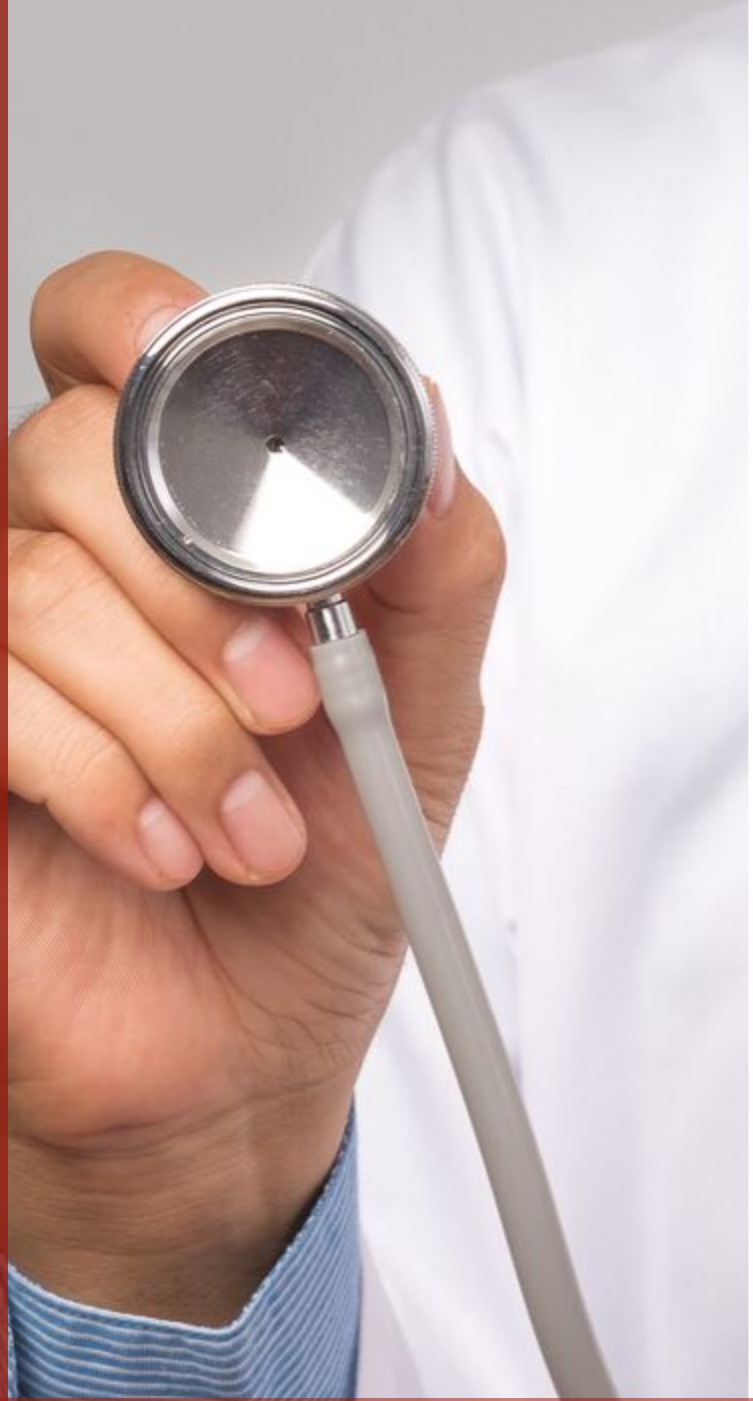


TRATAMIENTOS MEDICOS

Otro tratamiento que se puede hacer en el consultorio del médico es grapar las hemorroides. Esto generalmente se hace para las hemorroides que sobresalen del ano. Se llaman hemorroides prolapsadas y son las más dolorosas de todas.

.....
Para hacer esto, el médico coloca un tubo a través del ano en el recto. A continuación, se coloca un hilo, llamado sutura, que es seguido por la grapadora. Esto no es como la versión de escritorio; Es una herramienta especial que solo se usa una vez y luego se tira.

.....
Cuando se dispara, la sutura se tensa y corta la hemorroide. Al mismo tiempo, la grapa sella de nuevo los dos extremos de la vena.



VISITE A UN MEDICO

https://www.medicinenet.com/stapled_hemorrhoidectomy/article.htm#what_is_stapled_hemorrhoidectomy

.....

<https://www.uofmhealth.org/health-library/hw212526>

.....

<https://www.motherearthliving.com/gardening/flax-growing-and-processing>

.....

<http://www.ijddr.in/drug-development/6-golden-herbs-used-in-piles-treatment-a-concise-report.php?aid=5095>

FUENTES




HEMORROIDES SINTOMAS, CAUSAS & TRATAMIENTOS



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

.....

El contenido en el presente documento no busca ni pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. La información en este sitio ha sido escrita por afiliados en atención médica, en conjunto con investigación en línea y fuentes externas. La información en este documento no es un sustituto o consejo médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Este documento no recomienda ni respalda la eficacia, idoneidad o idoneidad de procedimientos, pruebas, tratamientos, servicios, productos, opiniones, proveedores de atención médica u otra información específica que pueda estar contenida o disponible a través de este documento. Contenido como gráficos, imágenes, texto y todos los demás materiales en este documento se proporciona solo con fines educativos. Este contenido no está destinado a ser completo o exhaustivo ni a ser aplicable a la condición médica de un individuo en específico. Este documento se esfuerza por mantener la información lo más precisa posible, pero no garantiza su exactitud. No garantizamos que la información en este documento no contenga errores.

A close-up photograph of a medical professional in light blue scrubs, with a stethoscope around their neck. They are holding a patient's hand, which is visible in the lower left. The background is a soft, out-of-focus white. A semi-transparent dark blue rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the title and text. A thin vertical green line is on the far left edge.

ACLARATORIA MEDICA

.....

Busque ayuda médica de manera inmediata en caso de sospechar que sufre de una emergencia médica. No confíe solo en este medio de información cuando se trate de necesidades médicas de urgencia. Consulte a su médico antes de realizar cualquier acción.

The background features a stack of books with various colored spines (red, green, brown) at the bottom. Above them, several open books are fanned out, showing their pages. A semi-transparent blue rectangular overlay covers the middle section of the image, containing the title and table of contents. A thin vertical green line is positioned on the left side of the blue overlay.

CONTENIDO

.....

PAGINA 199

Introduccion

PAGINA 200

Sintomasa y señales

PAGINA 202

Causas y tratamientos

PAGINA 208

Visite a un medico

PAGINA 209

Fuentes

INTRODUCCION

.....

La realidad es que todos tenemos hemorroides. Sirven un propósito importante; Mantienen las heces donde necesita estar. Un doctor los describió como diminutos globos de agua. El problema con ellos es cuando crecen demasiado, comienzan a sangrar o están en el lugar equivocado.





SINTOMAS Y SENALES

.....

Si alguna vez llego a notar gotas de sangre roja brillante en el papel higiénico después de limpiar, es un signo de hemorroides

dentro del recto. Por lo general, no duelen, pero necesitan curarse. Usar hamamelis en el papel higiénico puede ayudar en este proceso.

Las hemorroides debajo de la piel del ano son dolorosas, pero no la más dolorosa de las tres.

También pueden causar mucha picazón. Existen muchos productos que pueden ayudar a las hemorroides externas. Una vez más, son útiles el hamamelis, pero también el aloe, el castaño de indias y algunos tipos de aceite de cocina. De los aceites, el aceite mineral de calidad para cocinar, el aceite de coco, el aceite de almendra y el aceite de oliva son todas buenas opciones. Estas hemorroides también pueden sangrar.



SINTOMAS & SEÑALES

.....

El tipo más doloroso de hemorroides ocurre cuando una hemorroide en el interior del recto se prolapsa. No solo lastiman, también pican y arden. Es posible que note que hay algo de hinchazón en el área, este es otro síntoma de las hemorroides.

Estas hemorroides pueden desarrollar coágulos de sangre porque se están acumulando fuera del cuerpo. Estos forman bultos duros. Estos bultos son muy sensibles y dolorosos.



CAUSAS & TRATAMIENTOS

.....
Todos estos tipos de hemorroides pueden ser tratadas en su casa. Los baños de asiento y las compresas frías son buenos para ellos.

Hay cosas que se pueden agregar a los baños o al agua utilizada para hacer la compresa que pueden beneficiarlo.

Para las hemorroides sangrantes funcionan cosas que hagan que estas se contraigan. También hay algunos que pueden ayudar a curar la herida que causa el sangrado. Todas las hierbas mencionadas pueden usar una, o ambas.



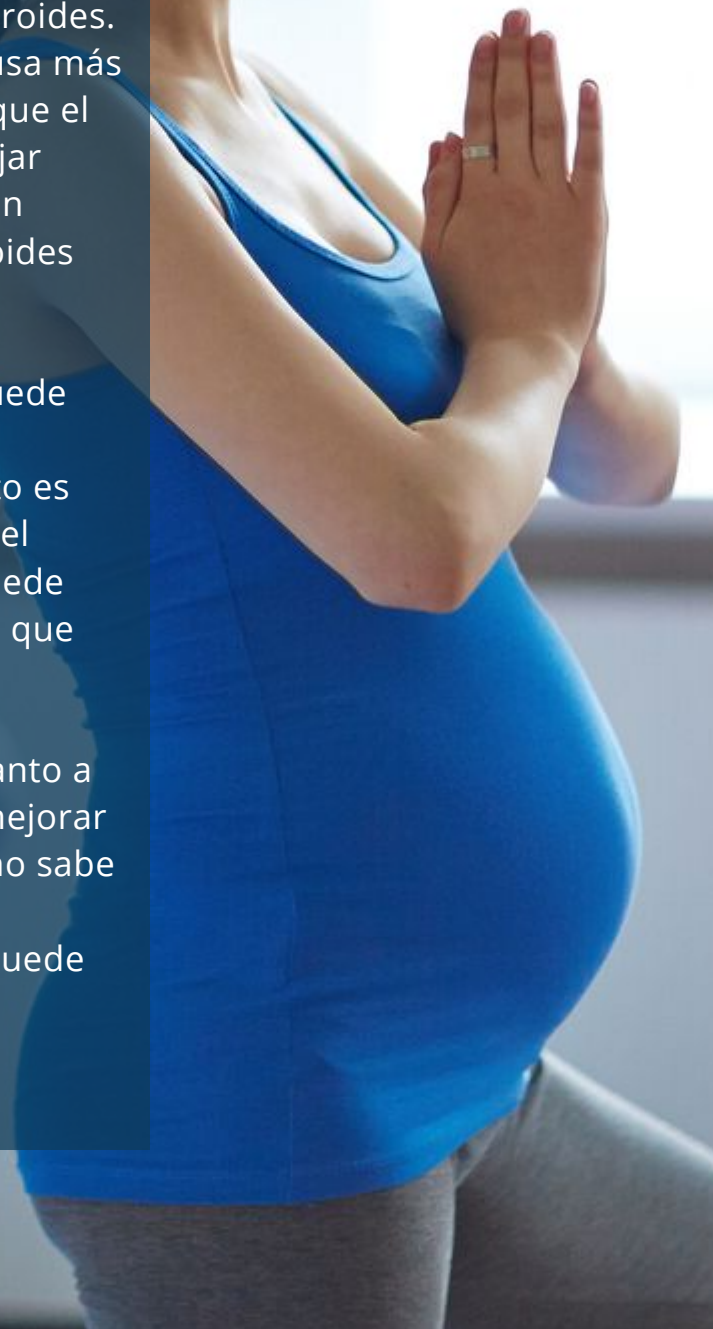
CAUSAS & TRATAMIENTOS

.....

Existen varias causas de las hemorroides. En las mujeres en edad fértil la causa más común es el embarazo. A medida que el bebé crece, este comienza a empujar hacia abajo en el recto. Esta presión adicional puede irritar las hemorroides que ya existen naturalmente.

Hay varias cosas que una mujer puede hacer para ayudar a prevenirlas: Aumentar el consumo de agua, esto es bueno para el bebé y ayudará con el problema, comer aún más fibra puede ayudar a prevenir el estreñimiento que podría irritarlos.

Los ejercicios de Kegel ayudarán tanto a prepararse para el parto como a mejorar el flujo de sangre en esta área. Si no sabe cómo realizarlos, puede buscarlos fácilmente en línea o su obstetra puede explicarle.



CAUSAS & TRATAMIENTOS

.....

Dormir cuando está embarazada puede ser difícil, pero la posición para dormir es importante. Es mejor dormir de costado en lugar de hacerlo sobre el estómago o la espalda. Esto también es mejor para sus otros órganos internos. El ejercicio es importante por muchas razones. En el embarazo puede ayudar a mejorar el flujo sanguíneo en la zona.

También puede ayudar a oxigenar esta zona. La cantidad sugerida es una caminata de cinco minutos una vez por hora. También podría mejorar el tono muscular.

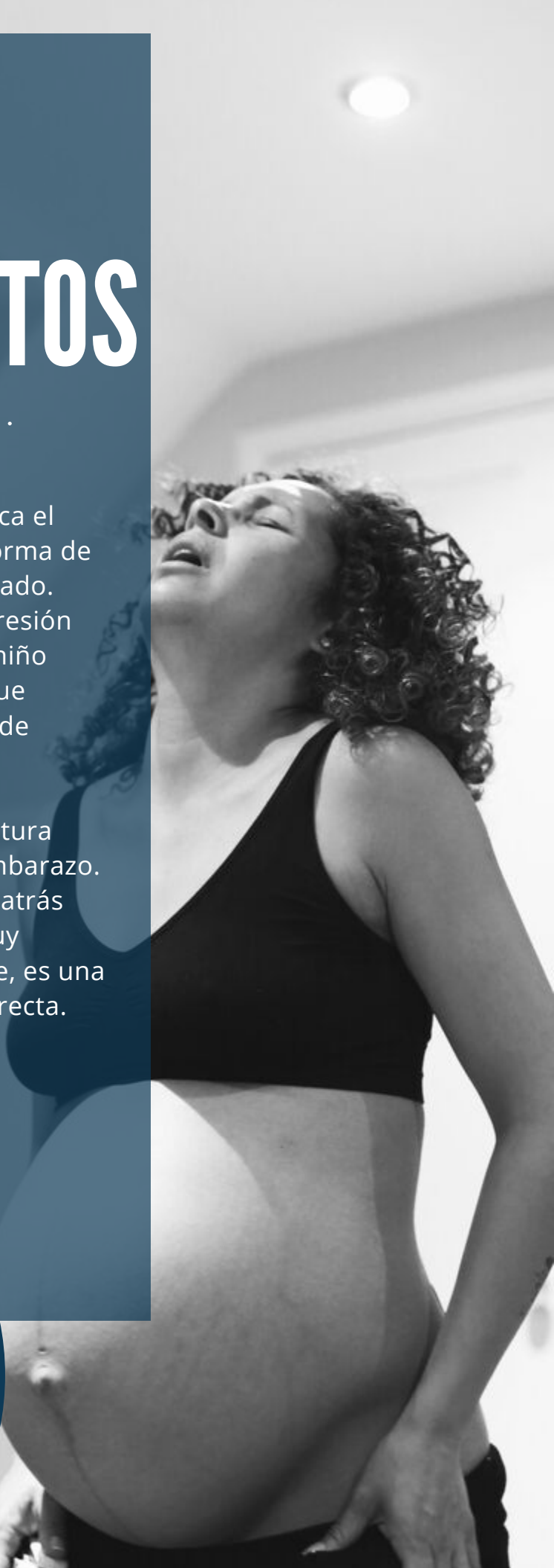
Es de suma importancia mantener esta área limpia, tanto para usted como para el bebé. Ponga un poco de agua tibia cerca del baño antes de usarlo. Cuando haya terminado, limpie suavemente hasta que esté limpio. Puedes agregar un poco de hamamelis al agua para ayudar tanto a limpiar como a hacer que las hemorroides se alivien.



CAUSAS & TRATAMIENTOS

.....
El siguiente paso es algo que probablemente querrá hacer incluso después de que nazca el niño. Consiga una almohada en forma de dona para usar cuando esté sentado. Esto ayudara a aliviar algo de la presión sobre el área. Después de que el niño nazca, ayudará a aliviar el dolor que puede ocurrir durante el proceso de parto.

Es difícil mantener una buena postura durante el último trimestre del embarazo. Sentirá necesario inclinarse hacia atrás porque la carga en el frente es muy pesada. En la medida de lo posible, es una buena idea mantener la columna recta. Eso ayudará a aliviar la presión y mantener las cosas en orden.



CAUSAS & TRATAMIENTOS

.....

Los inodoros en el oeste no están realmente diseñados para facilitar el proceso del baño. En China tienen lo que se conoce como "potty squatty" estos son plataformas para inodoros. Como se sugiere, esto es para que la persona que va al baño pueda ponerse en cuclillas sobre el inodoro en lugar de sentarse en él.

No necesita un nuevo inodoro para esto. Si bien puede obtener un taburete especial que le permita estar en una posición de cuclillas en un escalón ordinario, en un solo paso, el taburete de paso hará el trabajo.

Para usarlo, coloque ambos pies en la banqueta después de sentarse. Esto alinea las cosas para que sea más fácil ir.



CAUSAS & TRATAMIENTOS

.....
Existe algo muy bueno acerca de los taburetes de baño. Son más anchos y se pueden mover más cerca del inodoro porque hay una pieza redondeada ajustada a la forma frontal del taburete.

Sin importar la razón o causa de las hemorroides, nunca debe forzarse demasiado para ir al baño. También es una buena idea no pasar mucho tiempo sentado en el inodoro. Si las cosas no han comenzado en quince minutos, es hora de dejar el inodoro.



VISITE A SU MEDICO

.....

Es una buena idea hablar con su médico u obstetra antes de hacer algunas de las cosas sugeridas. Especialmente si está embarazada. El ejercicio es bueno durante el embarazo, ya que ayuda a mantener la masa muscular.

Sin embargo, hay ocasiones en que no es bueno que una mujer embarazada se ejercite. La presión arterial alta durante el embarazo puede hacer que el obstetra la ponga en reposo en cama. Cuando eso sucede, es posible que ni siquiera pueda levantarse para caminar hacia el baño. Si sus hemorroides se hinchan más o se irritan, hable con su obstetra. Él o ella puede aconsejarle sobre la mejor manera de calmarlos.

Es posible que le administren ablandadores de heces, que le indiquen que tome tabletas de fibra u otras cosas que le ayudarán. No use laxantes sin su aprobación.



FUENTES

.....

https://www.google.com/search?rlz=1C1PQCZ_enUS695US695&ei=NmAKXbWdLJK4sQX0mbXQDw&q=how+to+use+a+squatty+potty&oq=how+to+use+a+squ&gs_l=psy-ab.1.0.0i20i263j0l5j0i20i263j0l3.25601.33639..37147...3.0..0.726.2291.9j7j6-1.....0....1..gws-wiz.....6..0i71j35i39j0i67j0i131.Kf2SseJB2eY
<https://www.whattoexpect.com/pregnancy/symptoms-and-solutions/hemorrhoids.aspx>

<https://www.healthline.com/health/bleeding-hemorrhoid#treatment>

https://www.onhealth.com/content/1/hemorrhoid_treatment

<https://www.livescience.com/40316-americans-interest-hemorrhoids.html>

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hemorrhoids/symptoms-causes/syc-20360268>

