RECOMENDACIONES ESTREÑIMIENTO Y HEMORROIDES EN EL EMBARAZO

TOCOLOGÍA DE ALTO RIESGO Y OBSTETRICIA MÉDICA

Hospital Universitario La Paz
SaludMadrid
Hospital Carlos III
Hospital Cantoblanco

RECOMENDACIONES ESTREÑIMIENTO

¿Qué es y porque se produce el estreñimiento?

Es la dificultad para evacuar las heces y la reducción de la frecuencia de los movimientos intestinales. Se caracteriza por molestias, esfuerzo excesivo, heces duras o granulosas, una sensación de evacuación incompleta y movimientos intestinales poco frecuentes. El estreñimiento es un síntoma frecuente que se presenta durante el embarazo. Puede ser resultado de una combinación de factores que incluyen cambios en las hormonas durante el embarazo que afectan el sistema digestivo, la reducción de la actividad física y los cambios en los hábitos dietéticos durante el embarazo.

Los **cambios hormonales** que ocurren en el embarazo, sobre todo el aumento de la progesterona, ralentizan el proceso digestivo y el tránsito intestinal. Además de esta subida de la progesterona, también favorece el estreñimiento el hecho de que, a medida que el embarazo avanza, el útero va presionando cada vez más

el recto, la parte final del intestino grueso. En los últimos meses, cuando el útero ya ha alcanzado un gran tamaño, comprime aún más los intestinos, y, como consecuencia, el paso de los alimentos se vuelve más lento.

Existen, también, otras circunstancias que pueden provocar estreñimiento durante el embarazo, como, por ejemplo, tomar un suplemento rico en hierro, no realizar ejercicio físico y, sobre todo, beber pocos **líquidos** y no consumir alimentos que contengan **fibra.**

¿Cómo se puede prevenir?

La clave para prevenir el estreñimiento durante el embarazo es **la dieta.** Cuanto más rica sea en **fibra** mucho mejor. Por eso es importante que aumente la **ingesta de fibra** (verduras, frutas, vegetales, legumbres, cereales **integrales…**) y beba **abundante agua** todos los días.

*Tomar un vaso de **agua tibia en ayunas** cada mañana suele ser de ayuda.

*Tomar un vaso de agua con una cucharadita de semillas de **lino** y otra de **avena,** previamente en remojo la noche anterior, puede ser de ayuda.

*Tomar de manera habitual **yogurt** por el contenido en probióticos, puede ser de ayuda.

*La fruta mejor consumir piezas enteras en lugar de zumos, al menos 3 -4 veces al día.

***Realizar ejercicio moderado.** Moverse ayuda a favorecer el aumento del tránsito intestinal.

***Establecer una rutina de horarios para ir al baño.** Aunque parezca una tontería, intentar ir al baño cada día a la misma hora puede ser de gran ayuda. El metabolismo intestinal se adapta a ellos.

***Adoptar una postura correcta a la hora de ir al baño.** Se puede hacer con la ayuda de un banco para apoyar los pies, así se consigue una postura más favorecedora para evacuar.

Si se lleva muchos días sin evacuar y existe incomodidad, se puede recurrir al uso de microenemas **sin abusar de su uso.**

Si no se experimenta mejora, existe la **opción de tomar medicación.** La necesidad de tomar o no medicación deberá ser siempre determinada por el médico, por lo que es importante consultarle siempre antes, incluso si se han utilizado laxantes en otras ocasiones

RECOMENDACIONES HEMORROIDES

Las hemorroides se producen cuando las venas del recto y del ano se inflaman y dilatan volviéndose varicosas y exteriorizándose.

El embarazo predispone al desarrollo de hemorroides debido a los cambios hormonales y el aumento de la presión intraabdominal y son más frecuentes en 3 trimestre.

Porqué se producen hemorroides en el embarazo

*Aumento presión intraabdominal: el útero en crecimiento ejerce presión sobre las venas de la pelvis y la vena cava inferior. Como consecuencia, el regreso de la sangre desde la mitad inferior del cuerpo puede ser más lento.

*Incremento de la hormona progesterona, esta hace que se relajen las paredes de las venas y es por eso que se hinchan con mayor facilidad.

*Estreñimiento.

*Obesidad y aumento de peso en embarazo.

Qué podemos hacer:

***Evitar el estreñimiento**: ver recomendaciones estreñimiento.

*Controlar la ganancia de peso adecuado.

*No reprimir las ganas de ir al baño porque inhibe el reflejo de la defecación. Evitar esfuerzos al defecar. Reducir el tiempo de defecación.

*Evitar estar sentada o parada por largos periodos de tiempo.

*Hacer **ejercicios de Kegel** todos los días. Estos ejercicios aumentan la circulación en la zona rectal y fortalecen los músculos de alrededor del ano.

*Evitar la posición de boca arriba y tumbarse de lado izquierdo, para disminuir la presión sobre las venas y facilitar la circulación de la sangre que regresa desde la parte inferior del cuerpo.

***Medidas para disminuir el malestar de las hemorroides:**

*Aplicar hielo o compresas frías en la fase aguda. El frío disminuye la inflamación.

*Baño de asiento en agua tibia. Se puede usar infusión de manzanilla, hamamelis o menta.

*Alternar frío con calor en la zona afectada dos o tres veces al día: compresa de hielo seguida de baño en agua tibia.

*Aplicar azúcar diluido en agua (muy concentrado).

*Aplicar bicarbonato de sodio (húmedo o seco) en el área para reducir el picor.

*Utilizar hamamelis para reducir la inflamación o sangrado.

*Usar papel higiénico, suave y sin perfume o toallitas húmedas desechables.

*Existen pomadas que pueden aplicarse en la zona. Consulte con el médico.