



Dr. Daniel Mauricio Londoño Estrada
Coloproctólogo

Guía de alimentación para pacientes con **hemorroides**

Información práctica para favorecer evacuaciones suaves, regulares y sin
esfuerzo

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN?

La alimentación es una parte importante del manejo de las hemorroides. El objetivo principal es lograr evacuaciones suaves, regulares y sin esfuerzo, porque el estreñimiento y el pujo pueden empeorar los síntomas. Comer más fibra y tomar suficientes líquidos ayuda a que las heces sean más blandas y fáciles de expulsar.



@drdaniellondono

www.drdanielmauriciolondono.com

Esta información complementa, pero no reemplaza, las indicaciones específicas dadas por su médico.

Qué comer y cómo hidratarse

1

Alimentos ricos en fibra

Se recomienda aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, como:

- Frutas: papaya, pera, manzana con cáscara, ciruela, naranja y guayaba.
- Verduras: espinaca, zanahoria, brócoli, habichuela y ahuyama.
- Legumbres: frijoles, lentejas y garbanzos.
- Cereales integrales: avena, pan integral y arroz integral.
- Semillas y suplementos de fibra: linaza, chía o psyllium, cuando el médico lo indique.

META DIARIA DE FIBRA

Una dieta alta en fibra ayuda a ablandar las heces y a disminuir el esfuerzo al evacuar. Como referencia, se suele recomendar un consumo aproximado de 25 a 35 gramos de fibra al día.

2

Líquidos

Tomar suficiente agua durante el día ayuda a que la fibra funcione mejor. También pueden servir otros líquidos no alcohólicos, como caldos claros o jugos sin exceso de azúcar.

- Distribuya la hidratación a lo largo del día.
- Aumente los líquidos cuando incremente la cantidad de fibra, salvo que tenga una restricción médica.
- Evitar el alcohol puede ayudar en algunos pacientes.

RECUERDE

La fibra funciona mejor cuando se acompaña de una hidratación adecuada. Aumente la fibra de manera gradual para evitar gases o distensión.

Alimentos que conviene limitar

Si las hemorroides se relacionan con estreñimiento, conviene limitar los alimentos con poca o ninguna fibra, porque pueden endurecer las heces y hacer más difícil la evacuación.

3

Evite o limite especialmente

- Quesos
- Papas fritas de paquete y snacks
- Comida rápida
- Helados
- Carnes en exceso
- Alimentos ultraprocesados
- Embutidos como salchichas y chorizos
- Comidas congeladas o de microondas con bajo contenido de fibra
- Harinas refinadas en exceso: pan blanco, galletas, pastelería y arroz no integral

Algunos pacientes también notan más molestias con:

- Alcohol
- Comidas muy grasosas
- Comidas muy picantes
- Exceso de café o bebidas con cafeína

NO TODOS LOS PACIENTES SON IGUALES

Estos alimentos no están “prohibidos” para todos. Vale la pena reducirlos si aumentan el ardor, la irritación anal o favorecen diarrea. La recomendación más importante sigue siendo evitar una dieta baja en fibra.

IDEA CENTRAL

Priorice alimentos ricos en fibra y reduzca los productos ultraprocesados o bajos en fibra.

Recomendaciones prácticas

4

Hábitos que ayudan

- Aumente la fibra de forma gradual para evitar gases o distensión.
- Tome agua durante el día.
- No deje pasar muchas horas sin comer.
- Intente tener horarios regulares para evacuar.
- No haga fuerza excesiva al ir al baño.
- No permanezca mucho tiempo sentado en el sanitario.
- Combine una buena alimentación con actividad física regular.

Estas medidas ayudan a disminuir el esfuerzo al evacuar y pueden mejorar el sangrado y la molestia.

MENSAJE IMPORTANTE

La mayoría de los pacientes con hemorroides mejora cuando logra evacuar sin pujar y sin estreñimiento. Por eso, una alimentación rica en fibra, una buena hidratación y la reducción de alimentos ultraprocesados o bajos en fibra son parte fundamental del tratamiento.

CONSULTE SI PRESENTA SÍNTOMAS DE ALARMA

Consulte al médico si presenta sangrado persistente, dolor intenso o una masa anal dolorosa.



Dr. Daniel Mauricio Londoño Estrada
Coloproctólogo



@drdaniellondono

www.drdanielmauriciolondono.com

Los mensajes por redes sociales no sustituyen una valoración médica. Ante síntomas intensos o de rápida progresión, busque atención médica.