

Descubrieron una relación entre ir al baño y un “vicio” con el celular que cometen miles de argentinos que favorecería el riesgo de sufrir de hemorroides

05/09/2025



Un estudio reciente revela que usar el celular mientras estás en el baño –práctica conocida como doomscrolling– aumenta en un 46 % el riesgo de desarrollar hemorroides. El hábito prolonga el tiempo en el inodoro y genera presión sobre los vasos anales, incluso más que forzar durante la evacuación.

Qué dice el estudio y por qué preocupa

Investigadores del Beth Israel Deaconess Medical Center

(Boston) encontraron que quienes usan el teléfono en el inodoro tienen el 46 % más de probabilidades de padecer **hemorroides**, según un estudio publicado en PLOS One.

El riesgo de tener esta condición se incrementa debido al tiempo prolongado sentado y la falta de relajación del suelo pélvico, lo que genera presión en los vasos hemorroidales

Doomscrolling es el hábito de revisar noticias, redes o mensajes sin parar, por lo que alarga innecesariamente la estadía en el baño.

El análisis reveló que **el 66 % de los encuestados admitió hacerlo regularmente**, y muchos permanecen sentados más de cinco minutos, lo que eleva la exposición al riesgo.



El grave hábito que casi todos los argentinos tienen al ir al baño y que aumenta los riesgos de hemorroides

Otras causas y recomendaciones médicas

Si bien previamente **se asociaban las hemorroides al esfuerzo o al estreñimiento**, estudios actuales muestran que el tiempo prolongado sentado representa un riesgo mayor.

La dieta baja en fibra, el sedentarismo, el sobrepeso, el embarazo y el envejecimiento son factores usuales que contribuyen al desarrollo de hemorroides.

Por qué usar el celular en el baño aumenta el riesgo de contraer hemorroides

Usar el celular sentado en el inodoro puede alargar considerablemente el tiempo que se permanece en esa posición, aumentando la presión de los tejidos anales y rectales y potencialmente causando que las venas se hinchen y estiren.

¿Cuánto tiempo es seguro?

Los especialistas tratar de **no dedicar más de 10-15 minutos a evacuar el intestino.**

¿Forzar durante la evacuación sigue siendo un riesgo?

Forzar un riesgo porque **puede causar o empeorar hemorroides, fisuras anales y prolapso rectal** (la protrusión del recto a través del ano), e incluso puede conducir a problemas más serios como obstrucción intestinal en casos de estreñimiento crónico.

Cómo prevenir las hemorroides

- Mantener una dieta rica en fibra.
- Beber muchos líquidos.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Evitar el estreñimiento.
- No hacer esfuerzos excesivos al defecar.
- Es importante evitar estar sentado por largos periodos de tiempo, así como limitar el consumo de alcohol y alimentos grasos o picantes

Fuente: Radio Mitre