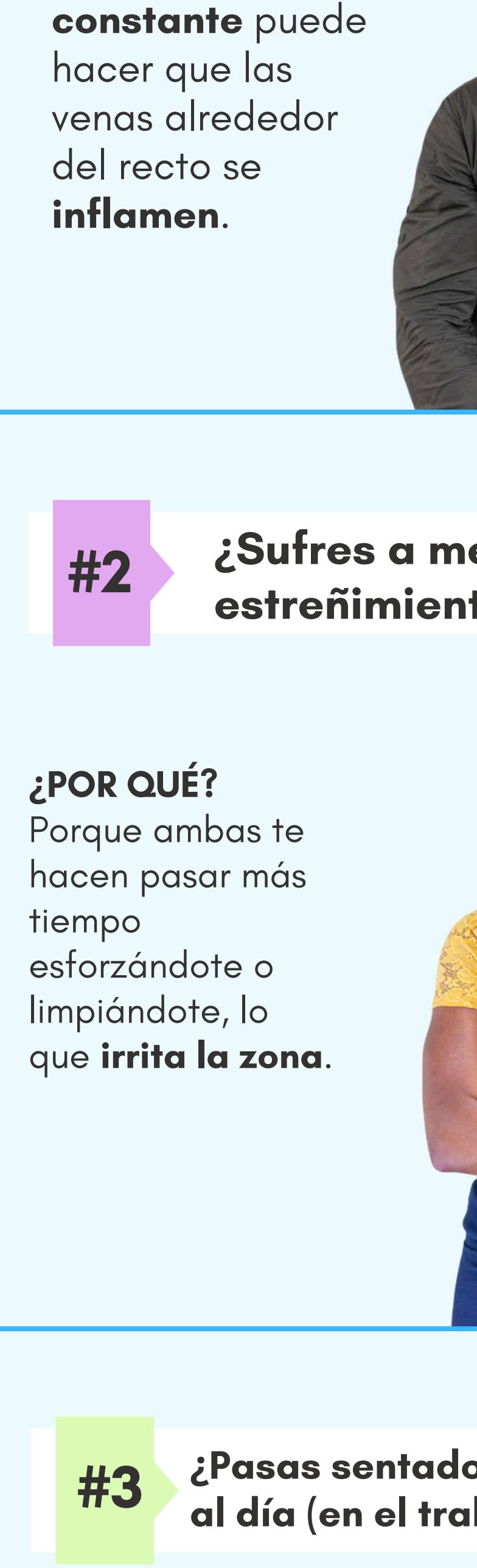


CHECKLIST

¿Estás en riesgo de tener hemorroides **sangrantes**?



¡Responde estas 7 preguntas y descúbrelo AHORA!

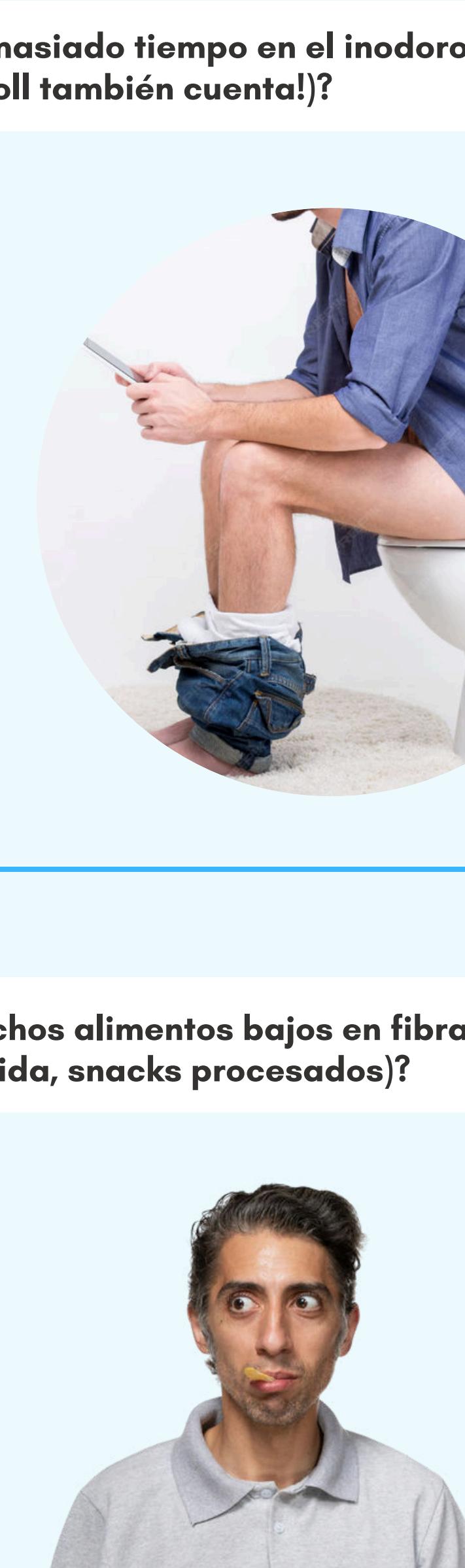


#1

¿Haces fuerza o empujas mucho cuando vas al baño?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión constante** puede hacer que las venas alrededor del recto se **inflamen**.

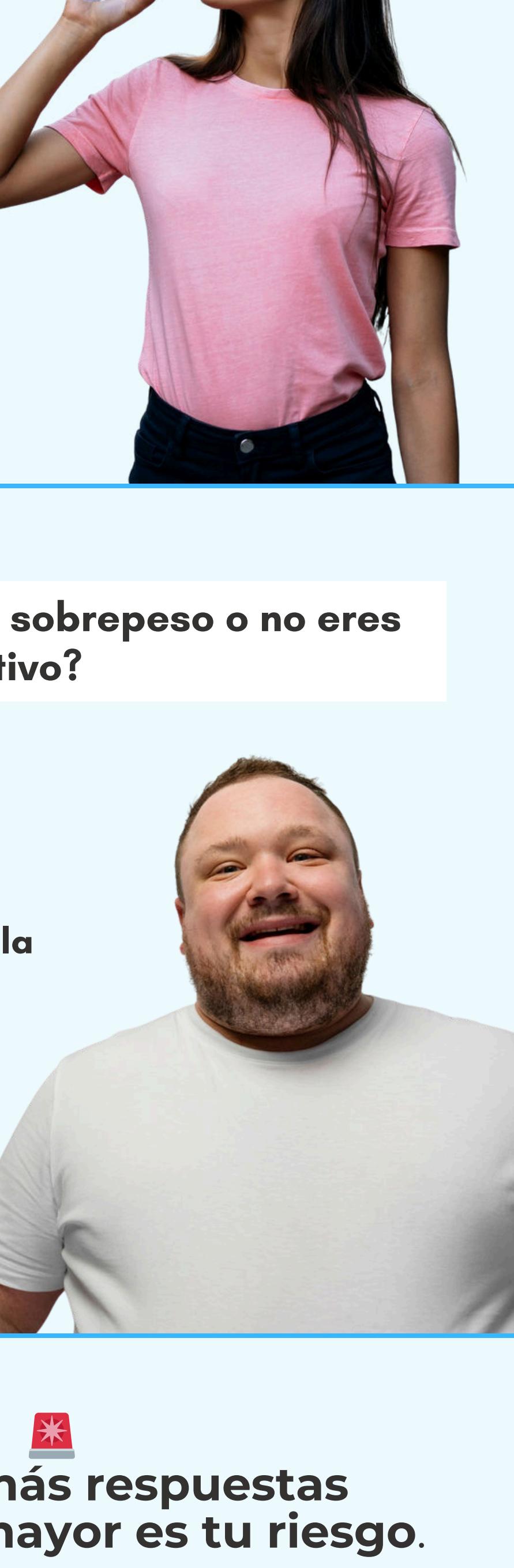


#2

¿Sufres a menudo de estreñimiento o diarrea?

¿POR QUÉ?

Porque ambas te hacen pasar más tiempo esforzándote o limpiándote, lo que **irrita la zona**.

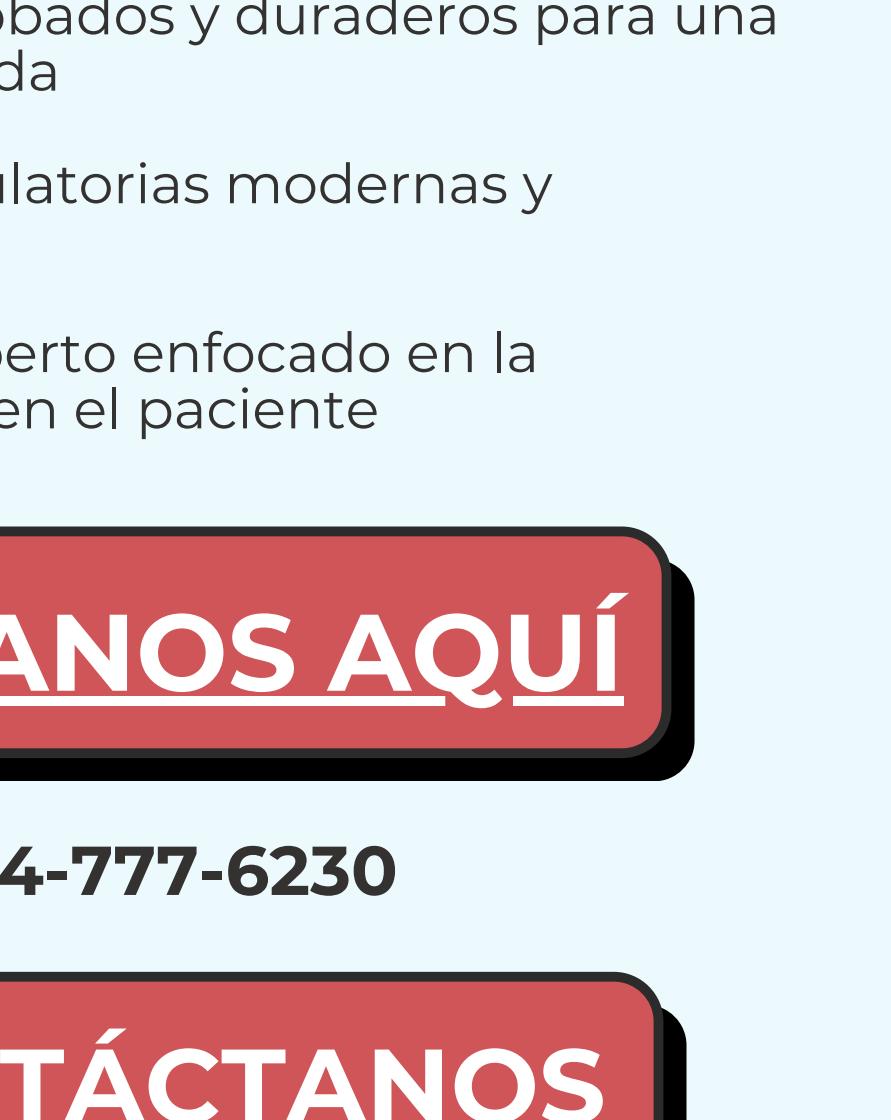


#3

¿Pasas sentado muchas horas al día (en el trabajo o en casa)?

¿POR QUÉ?

Porque estar sentado demasiado tiempo ralentiza el flujo sanguíneo y **aumenta la presión en las venas rectales**.

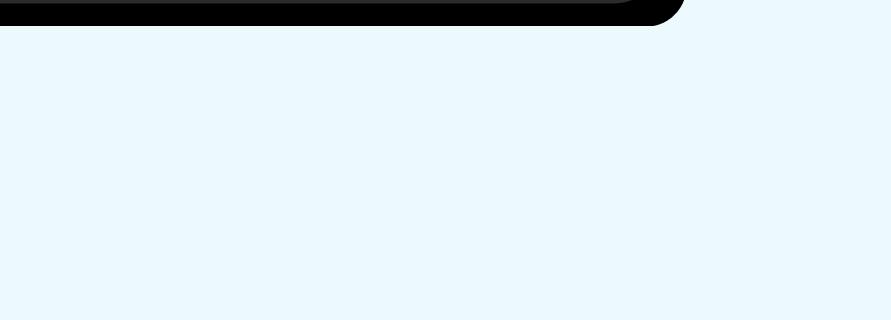


#4

¿Pasas demasiado tiempo en el inodoro (hacer scroll también cuenta!)?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.



#5

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#6

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#7

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

Cuantas **más respuestas afirmativas**, **mayor es tu riesgo**.

#8

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#9

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#10

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

#11

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#12

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#13

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

#14

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#15

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#16

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

#17

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#18

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#19

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

#20

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#21

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#22

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

#23

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#24

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#25

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

#26

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#27

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#28

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

#29

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#30

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#31

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?

¿POR QUÉ?

Porque la **presión extra del cuerpo y la mala circulación** aumentan tu riesgo.

#32

¿Comes muchos alimentos bajos en fibra (comida rápida, snacks procesados)?

¿POR QUÉ?

Porque poca fibra significa heces más duras y **más esfuerzo al evacuar**.

#33

¿Bebes suficiente agua?

¿POR QUÉ?

Porque la **deshidratación** provoca **estreñimiento** y heces más duras.

#34

¿Tienes sobrepeso o no eres muy activo?