



## Problemas anales

### Si usted tiene problemas anales

Las personas que experimentan prurito anal o que presentan una fisura anal pueden sacar provecho de algunos pasos sencillos, incluyendo los siguientes:

- Durante el baño, lave por fuera de la región anal muy suavemente, aplicando crema Balneol con las yemas de sus dedos o con un algodón húmedo. Debe usarse crema Balneol y agua ( no jabón) para limpiar la región anal.
- Seque la zona con pequeños golpes. No frote la región con una toalla. Puede utilizar una secadora de cabello en esta región.
- Aplique una pequeña cantidad de crema de cortisona en el ano después de limpiar y secar bien la región.
- Después de una evacuación intestinal, utilice toallitas húmedas, no papel higiénico, luego limpie la región con Balneol, y enjuague con agua.
- En la mañana y al acostarse, aplique un trozo delgado de algodón obtenido de una bola de algodón, justo por fuera de la región anal.

También es importante que las heces sean suaves y voluminosas con el fin de que pasen a través del recto sin causar dolor ni trauma. Pruebe los siguientes pasos:

- Utilice un agente ablandador de las heces, como Metamucil, Citrucel o Konsyl. Tome \_\_\_\_cucharaditas/ cucharadas en \_\_\_\_ vaso de agua o de jugo \_\_\_\_ veces al día.
- Evite la ingestión de los siguiente alimentos y bebidas: refresco de cola de color oscuro, frutas cítricas y sus jugos, café (regular y descafeinado), cerveza y otras bebidas alcohólicas, productos lácteos y cualquier otro que le provoque gas o indigestión.

Coma una dieta rica en fibra, incluyendo 8-10 vasos de agua o de jugo al día, bastantes frutas y verduras, y cereales de salvado todos los días.



"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.  
Consulte a su médico.