

Ryan Crenshaw, M.D.
703-444-4799

Prurito del Ano

El prurito anal, o irritación del ano, es un problema muy común, causado muy frecuentemente por falta de higiene, ciertas comidas, algún tipo de material o movimientos intestinales (evacuaciones) irregulares. Esto puede causar irritación, picazón o ardor. Aquí le damos algunos pasos sencillos que puede hacer para aliviar o reducir este problema.

1. **Picazón:** No se rasque. Si no puede aguantar la picazón, peguise suavemente el área por encima de la ropa. Mantenga las uñas cortas. Además debe evitar cosas que puedan agravar la irritación, tales como alimentos picosos, cremas, jabones, ropa muy gruesa o apretada. Si es necesario, use guantes durante la noche, para evitar rascarse.
2. **Limpieza:** Mantenga el área limpia todo el tiempo, en la mañana, en la noche, y después de cada evacuación. Use toallitas húmedas (Baby wipes o pads). No debe usar papel sanitario seco o toallas faciales secas; para limpiar, humedezca el área, no rasque, estruje o friccioné con la toalla, luego enjuague suavemente con una toalla, para secar el área.
3. **Baños de asiento:** Llène su bañera con agua tibia y siéntese después de cada evacuación, (cuando sea posible). Puede hacer esto dos veces al día por 10 minutos. No use ningún tipo de crema, aceite o sales en el agua. Use solamente jabones "non-allergic" como Nutragena. Evite jabones perfumados. Es muy importante que evite friccionar la barra de jabón en el área del ano o usar toallas para estrujarse el área donde tiene la irritación. El jabón puede causar irritación, si desea, puede enjuagar con agua limpia solamente y luego secar.
4. **Ropa:** Use ropa floja, ropa interior de algodón, preferiblemente sin elástico en la parte de las piernas, para ayudar la ventilación del área. Evite el contacto de telas con nylon o lana, en el área afectada; también evite usar fajas o ropa que mantenga los glúteos (nalgas) apretados y sin ventilación.
5. **Almohadilla (Pad):** Durante el día puede usar una almohadilla delgada de algodón o una gaza, en medio de las nalgas, en la abertura del ano. Esto absorbe la humedad. También puede usar un tozo de algodón delgado que sea cómodo. No use bolas de Algodón o esponjas. Cambie el algodón o gaza con frecuencia para mantener el área limpia y seca. Las toallas sanitarias no son recomendables, pues no se pueden colocar en el área de la manera que explicamos antes.
6. **Medicamentos:** No use ninguna crema, aceite o vaselina en el área del ano, a menos que se lo indique el Doctor.