

COMEZÓN ANAL

CAUSAS DE COMEZÓN ANAL:

La picazón anal, también conocida como prurito anal, tiene muchas causas diferentes. Si tiene picazón anal, debe hacerse un examen rectal para evaluar la causa. Es posible que necesite una biopsia de piel y una derivación para ver a un dermatólogo. Las causas de la picazón anal incluyen:

- Deposición y exceso de humedad en la piel alrededor de la abertura anal.
- Una dieta que contenga alimentos o bebidas que irriten el ano.
- Antibióticos
- Cremas o medicamentos tópicos.
- Alergia cutánea en la zona anal.
- Tejido de hemorroides que puede dejar mucosidad y heces en la piel después de defecar.
- Limpieza excesiva después de una evacuación intestinal, incluido el uso de toallitas húmedas y jabones.

LAS CAUSAS MENOS COMUNES DE PICAZÓN ANAL TAMBIÉN PUEDEN INCLUIR:

- Enfermedades y afecciones locales que involucran porciones inferiores del tracto digestivo.
- Infecciones y parásitos.
- Enfermedades dermatológicas.
- Enfermedades sistémicas.

CÓMO DETENER LA COMEZON ANAL:

En la mayoría de los casos, los proveedores tratan la picazón anal haciendo lo siguiente:

Seque el área anal a fondo, pero con cuidado, después de cada evacuación intestinal. Use una botella exprimible con agua tibia o bidé para enjuagar el área después de defecar. También puede probar con un pañuelo de papel

húmedo o un trozo de algodón para limpiar el área. Puede agregar un limpiador sin jabón, como Balneol (de venta libre), al tejido o al algodón.

Seque el área con palmaditas (no frote) con papel higiénico. Puede usar un secador de pelo en un lugar fresco para ayudar a secar el área.

Después de que el área esté seca, aplique hamamelis con algodón. También puede usar almohadillas medicinales que contengan hamamelis, como las almohadillas medicadas Tucks. Estos medicamentos están disponibles sin receta.

Use una crema protectora de venta libre que contenga óxido de zinc, como Desitin o Butt Paste de Boudreaux, aplicando una pequeña cantidad en el área anal. Estas cremas tienden a ser grasosas, por lo que es posible que desee colocar un trozo de gasa para evitar manchar su ropa interior.

Aplique una crema de hidrocortisona dos o tres veces al día durante no más de dos semanas para aliviar los síntomas.

Los agentes secantes como la maicena o el talco para bebés también pueden ser eficaces.

Si tiene tejido de hemorroides que sobresale después de una evacuación intestinal, esto debe reducirse internamente para limpiar y secar el área.

Resista la tentación de rascarse, sin importar la picazón que sienta el área. La picazón pasará, o al menos disminuirá en poco tiempo. Cuanto más se rasque, más tiempo tardará en desaparecer la picazón.

PREVENIR EL PICOR ANAL

En muchos casos, puede prevenir la picazón anal siguiendo los siguientes pasos:

- Practique una buena higiene anal: limpie suavemente el área anal después de cada evacuación intestinal con papel higiénico húmedo, sin perfume y sin colorantes. Limpie suavemente o seque el área, nunca frote el área.
- No use toallitas húmedas que contengan alcohol.
- Al bañarse o ducharse, use solo agua para limpiar el área anal, nunca jabón.

- Evite el uso de polvos medicinales, aerosoles perfumados o desodorantes en el área anal.
 - con una dieta sensata que no incluya muchos alimentos y bebidas que causen irritación anal. Éstas incluyen:
 - Comida picante
 - Frutas cítricas y jugos cítricos, como naranjas
 - Tomates
 - Bebidas con cafeína (más de dos tazas de café al día)
 - Leche
 - Bebidas alcohólicas (especialmente cerveza y vino)
 - Bebidas carbonatadas como gaseosas.
 - Chocolate
- Use ropa y ropa interior holgadas: use ropa interior hecha de algodón en lugar de nailon u otros materiales sintéticos.
- Mantenga evacuaciones intestinales regulares y formadas. Si tiene un problema con heces blandas o evacuaciones intestinales frecuentes, agregue gradualmente fibra a su dieta. Los suplementos de fibra, como Metamucil, Citrucel y Benefiber, pueden ayudar.
- Si está tomando antibióticos orales, coma yogur para ayudar a restaurar la flora normal de su colon.