



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO ANORECTAL

Muchas condiciones ano-rectales pueden ser tratadas con simples métodos no quirúrgicos. Además, aunque se requiera de cirugía, estas recomendaciones facilitan la recuperación y ayudan a obtener mejores resultados. La mayoría de recomendaciones requieren cambios en el estilo de vida y en los hábitos alimenticios, que al mismo tiempo ayudan a mejorar el funcionamiento del intestino. A continuación se presenta una lista de recomendaciones a las que se le conocen como “conservative management” o “TLC of anorectal conditions:”

1. Se debe consumir una dieta rica en fibra. Esto incluye frutas frescas y vegetales, salvado, y fibra. Frutas enlatadas y vegetales pre-cocidos no cuentan. Pan, cereales, pastas, y arroz deben ser de trigo o grano entero.
2. Limite la cantidad de comidas que ayudan al estreñimiento, entre ellas el arroz. El queso y productos lácteos también contribuyen al estreñimiento.
3. Evitar el consumo de carnes rojas y grasa animal disminuye la ocurrencia de cáncer de colon y enfermedades cardíacas.
4. Evite bebidas que contengan cafeína o bebidas alcohólicas, son deshidratantes. Beba suficiente líquidos, se recomienda de 8 a 10 vasos de agua al día.
5. Ciertas comidas irritan el área del ano por lo que se debe limitar su consumo. Entre ellas:
 - a. Especias
 - b. Fritos y comidas grasas
 - c. Comidas y bebidas con cafeína
 - d. Productos cítricos
 - e. Productos derivados del tomate
 - f. Cerveza
6. Incluya en su dieta un suplemento de fibra como Metamucil, Konsyl, o Benefiber. Hay muchos productos que se consiguen en la farmacia. Consumir una cucharada de estos productos disueltos en un vaso de agua grande u otra bebida dos veces al día es suficiente. En muchas ocasiones, la pastilla o las galletas no son tan efectivas. Consulte con nosotros antes de considerar alguna de estas dos alternativas.
7. Si tiende a sufrir de estreñimiento, tome un suavizador de heces fecales/lubricante como Surfak o Colace dos veces al día.
8. Después de ir al baño debe limpiarse suavemente con papel higiénico. Humedecer el papel puede ayudar. También puede usar pañuelitos humectantes para bebé.
9. Tres veces al día o después de ir al baño debe hacer baños con Bidet o Sitz para limpiar y suavizar aún más el área del ano. También puede considerar simplemente baños de agua tibia unas cuantas veces al día.
10. Después de entrar al baño o de hacer baños con Sitz, se puede limpiar con paños pre medicados, tales como Tucks pad. No deje el panito cubriendo el área.
11. Para evitar irritaciones en el área, y absorber cualquier drenaje, puede poner una bola de algodón seco sobre la abertura anal. Esto se debe cambiar con frecuencia durante el día a penas se humedezca, así que tenga a la mano la cantidad suficiente.
12. Preparaciones como “Preparation H” son ineficaces. Existen cremas recetadas que pueden ayudar con ciertas condiciones ano-rectales. Si se le ha recetado alguno de estos medicamentos por favor las instrucciones dadas.
13. Ejercitarse diariamente contribuye al funcionamiento regular del intestino. El ejercicio debe ser moderado, nada extremo, como por ejemplo caminar por 20 minutos.

Los resultados no serán inmediatos una vez se implementen estos cambios. Sin embargo, al pasar las semanas notará una diferencia en sus síntomas. Si no nota ninguna mejoría, por favor infórmenos para revisar sus síntomas y reevaluar el plan de cuidado.