

Fisura anal

Recomendaciones al alta para pacientes



Es un desgarro en la mucosa del ano, que causa dolor intenso al defecar, sangrado y ardor.

¿QUÉ DEBE HACER EN CASA?

- **Evite reprimir el deseo de ir al baño.** Procure realizar una deposición al día, evitando las diarreas.
- **Evite estar demasiado tiempo en el baño** (evite los esfuerzos).
- **Para la limpieza es hacer baños de agua tibia tras la deposición.** Si precisa puede secarse posteriormente con un secador del pelo a baja intensidad de calor (con precaución) o con una toalla suave sin rascar. Evitar papel higiénico o toallitas de papel con alcohol.
- **En las crisis puede realizar baños de asiento con agua tibia 2 ó 3 veces al día durante 10 minutos,** con ello conseguirá que se produzca una relajación del esfínter anal que mejorará sus síntomas.
- **No debe abusar de las pomadas con corticoides** que aunque pueden producir una mejoría temporal de los síntomas, a largo plazo provocan una dermatitis de la piel de alrededor del ano difícil de tratar. Utilice sólo las pomadas que le prescriba su médico.
- **Es muy importante tratar el dolor** con los analgésicos que sean necesarios, según prescriba su médico. Esto es así, porque el dolor, sobre todo tras defecar, hace que se produzca un espasmo más acentuado del esfínter anal, lo que empeora aún más los síntomas (círculo vicioso).

Cuestiones importantes

Para prevenir que vuelva a molestar, es necesario un cambio en los hábitos de alimentación.

Es fundamental evitar el estreñimiento, y para ello:

AUMENTE LA FIBRA EN LAS COMIDAS
BEBA 2L LÍQUIDOS DIARIOS
EVITE EL ALCOHOL, CAFÉ Y ESPECIAS
REALICE EJERCICIO FÍSICO DIARIO



Todas estas recomendaciones harán más confortable su recuperación y en un corto plazo de tiempo su total integración a la vida diaria.