

PRURITO ANAL

¿Qué es el prurito anal?

El prurito anal es la sensación de **picor** en el ano o en la piel cercana al mismo. No se trata de una enfermedad como tal. Aunque las hemorroides y una variedad de problemas cutáneos pueden causarlo, en muchas ocasiones se debe a humedad en el ano, secundaria a transpiración o más frecuentemente a un pequeño filtrado, generalmente de mucosidad o heces, casi imperceptible, que puede irritar la piel a su alrededor. Se trata de un problema cuya resolución a menudo no es fácil y se puede tardar tiempo en mejorar. A continuación indicamos una serie de consejos importantes para tratarlo.

Higiene personal

- **Mantenga la zona seca.** Es conveniente lavarse con agua al levantarse, acostarse y tras la deposición sin emplear jabón o gel, pues pueden incrementar el picor. Puede aliviarle añadir un sobre de manzanilla. Como mucho emplee un jabón dermatoprotector de pH algo ácido. No use tampoco desinfectantes, aceites o sales de baño ni se frote con una manopla o esponja. Hágalo simplemente con su mano. **No abuse de la higiene** pues si lo hace empeorará sus síntomas.
- **Séquese de forma cuidadosa**, sin rascar, con una toalla o tejido de algodón, o mejor, empleando un secador. No use toallitas de limpieza con desodorantes o alcohol.
- Si observa un pequeño ensuciamiento o humedad anal, límpielos cuidadosamente con una pequeña cantidad de algodón en la punta del dedo. Si ocurre con frecuencia, mejor dejar en el ano un fino algodón, tan pequeño que no lo note, para que absorba esta excesiva humedad o filtrado.
- **No rasque** la zona aunque le parezca que mejora por un momento. Favorece las erosiones cutáneas y agrava los síntomas. Si se rasca durmiendo, póngase guantes de algodón al acostarse.
- **Use ropa interior** de algodón **cómoda**. No emplee prendas ajustadas o se siente largo rato en asientos de plástico para evitar la sudoración.
- Utilice detergentes no biológicos para su ropa interior y procure que tras el lavado esté bien enjuagada (mejor con vinagre diluido).

Recomendaciones dietéticas

- **Evite el café** (incluso descafeinado), los refrescos de **cola**, la tónica y el té, así como las **bebidas alcohólicas** (vino, cerveza...) y los zumos de cítricos.
- **No tome** frutos secos (fundamentalmente **nueces**), **tomate**, queso y productos lácteos, **chocolate**, maíz o **picantes**.
- Procure no tomar excesiva cantidad de alimentos ricos en fibra para no ablandar demasiado las deposiciones.

Otros consejos

- Retire las cremas, pomadas, o polvos que estaba empleando. El uso prolongado de muchas de ellas puede empeorar el problema.