

SALUD

5 pasos para eliminar la ‘pruritis anal’

El Ciudadano · 17 de marzo de 2016





Aunque el nombre suene bastante raro, es posible que ya hayas experimentado pruritis anal alguna vez, pues se trata de una **condición en la piel que rodea el ano y que ocasiona una gran comezón** en este. Se presenta en hombres y mujeres de cualquier edad.

En ocasiones, la pruritis **se genera de hemorroides, fisuras, fístula, candidiasis u otras enfermedades de la piel**, pero también puede derivarse de heces o la mucosidad y el rascarse podría dañar aún más la zona.

Aquí 5 pasos para evitar la terrible comezón:

1. **Límpiate con suavidad después de una evacuación intestinal** utilizando papel higiénico blanco normal o paños húmedos. Los productos de color o perfumados pueden provocar irritación cutánea.

2. Báñate a diario y también lava la piel alrededor del ano después de defecar. Usa un jabón suave o no utilices jabón, solamente agua caliente. Seca completamente la piel con mucha suavidad.

3. Mantén el área seca para evitar rozaduras. Intenta espolvorear almidón de maíz sobre la irritación o usa una pomada de óxido de zinc como una barrera contra la humedad.

4. Usa prendas de vestir y ropa interior holgadas. La ropa interior blanca de algodón se prefiere por sobre las telas de nylon o sintéticas.

5. Cuida tu dieta y mantén un registro de alimentos, pues algunos de ellos producen enzimas que irritan la piel cuando se expulsan a través de las heces. Trata de evitar la cafeína, las comidas picantes, los cítricos, los lácteos y los frutos secos.

Con información de [eHow en Español](#).

SDP Noticias

Fuente: El Ciudadano