

PRURITO ANAL

El prurito o picor en el ano y su alrededor es un síntoma frecuente, no es una enfermedad. El picor puede ser más o menos intenso y generalmente es peor por la noche.

¿Qué causa el prurito anal?

Son muchas y variadas las causas que pueden producir prurito anal:

- Enfermedades del recto y ano, como las hemorroides, fístulas, fisuras, incontinencia. En la mayoría de estos procesos se produce una exudación, que mantiene el ano húmedo y que es la causa del prurito.
- Enfermedades de la piel, como infecciones por hongos (micosis), eccema, psoriasis, dermatitis.
- Reacción alérgica o dermatitis de contacto a los productos que se utilizan en el ano (papel higiénico, pomadas, ungüentos, jabones)
- Higiene deficiente.
- Toma de alimentos ácidos (cítricos, tomate), bebidas excitantes (café, te, chocolate), cerveza, especias.
- Diabetes.
- Cuadros de ansiedad.
- En muchas ocasiones no se llega a encontrar la causa del prurito y se denomina prurito anal de origen idiopático o desconocido.

Recomendaciones

Se tratará la causa que lo produzca, si se encuentra. En el caso de que se trate de prurito anal idiopático se podrá hacer un tratamiento sintomático con antihistamínicos y lociones o cremas antipruriginosas. Además, deberán seguirse una serie de medidas simples para eliminar o disminuir los factores que favorecen el prurito:

- Tras la deposición, lave la zona anal con jabón neutro y séquela de forma suave. Intente evitar el papel. La zona debe quedar seca y limpia, sin humedad. Puede utilizar polvos de talco.

- Evite el rascado. No rascar sobre la zona que le escuece o pica. Para aliviar el picor puede emplear baños de agua templada con manzanilla de sobre durante 20 minutos. Seque bien después la zona.
- Elimine la aplicación de pomadas y supositorios.
- Tome una dieta rica en fibra (fruta, verduras) para evitar el estreñimiento.
- Utilice ropa interior no ajustada, preferentemente de algodón. Evite la sudoración y calor excesivos.
- Evite los alimentos que pueden aumentar el prurito, como las especias, cerveza, café, alimentos ácidos.
- Debe evitar en todo momento la humedad y residuos en el ano. Puede usar para ello toallitas sin solución alcohólica.
- Por la mañana y al acostarse, aplique un algodón fino directamente en el ano. Debe ser tan pequeño que no tenga conciencia de llevarlo y debe cambiarlo durante el día si se pone húmedo. Puede si quiere, espolvorearlo con talco.