FISURA ANAL Y HEMORROIDES - RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES GENERALES:

Evite el estreñimiento tomando alimentos con mucha fibra en la dieta: fruta, verdura, cereales integrales y legumbres. Si prevé que la dieta no va ser suficiente, puede tomar suplemento de salvado agregado a la comida y si tiene tendencia al estreñimiento, se le recomendará en la consulta utilizar laxantes formadores de bolo fecal, como Plantago Ovata. Beba abundantes líquidos: entre 1,5 a 2 litros de agua al día.

1. Realice baños de asiento con agua tibia-caliente (entre 38 y 40 grados) 4 veces al día y después de cada deposición, procurando evitar el uso de papel higiénico. El baño se realiza sumergiendo la zona anal durante 5-10 minutos en el agua. Tras el baño se secará mediante toques con una toalla o con el aire caliente de un secador de pelo.

2. Tome el analgésico que le haya prescrito su médica/o y con la pauta indicada.

3. Acudirá a la consulta de su cirujana/o, según se le indique.