

FÍSTULAS PERIANALES

Es un proceso crónico secundario a la presencia de abscesos a este nivel. Consisten en la comunicación entre sí de dos superficies epitelizadas mediante un trayecto que puede ser único o múltiple, cuya identificación, así como su relación con el complejo esfinteriano del ano, es de crucial importancia en el manejo terapéutico de estas fistulas.

Recomendaciones Generales

- Higiene anal local moderada (agua y jabón neutro) pos-defecatoria y a la hora del baño).
- Restablecer hábito intestinal. (Preconizado fundamentalmente con la dieta).
- Hidroterapia (baños de asientos tibios [B.A.T.] o con agua fría)
- Actividad física limitada durante la 1era Semana.

Tratamiento farmacológico:

- Analgésicos.
- Laxantes. (Si estreñimiento acentuado, solo para la 1era defecación post operatoria).
- Antidiarreicos. (Si se presentaran diarreas en el pos operatorio)
- Sedantes ligeros. (1era Semana del postoperatorio).
- Consulta Semanal, si no se presentaran complicaciones hasta la recuperación normal en un plazo promedio entre 30 y 60 días; dependiendo del tipo de fístula y del tipo de técnica quirúrgica empleada.

Beber mucha agua, al menos dos litros u ocho vasos al día, lo que ablandará las heces y facilitará su expulsión.

Dieta

Lo más importante cuando se padece este problema es llevar una vida sana y saludable con el objetivo de mantener un buen tránsito intestinal. La alimentación, por lo tanto, es fundamental para evitar el estreñimiento y ayudar a la defecación. Algunos de los alimentos que son recomendables para pacientes de fisura anal son los siguientes:

Verduras y legumbres

Al igual que los cereales, también son muy ricas en fibra.

Lechuga, acelga, zanahoria cruda, espinacas

Espárragos, remolacha, champiñones, nabo, calabazas, preferiblemente cocidos

Brócoli, alcachofas, judías verdes, etc.

Legumbres: lentejas, habas, garbanzos, etc.

Frutos secos: pipas, almendras, pistachos, etc.

Frutas

Plátanos: lo recomendable es comer uno al día y con el estómago vacío, ya que si no podría causar estreñimiento.

Manzanas

Melocotones

Peras

Mandarinas

Fresas

Uvas pasas

Naranjas

Ciruelas

En general, todos estos alimentos harán que se ablanden las deposiciones y evitarán así el estreñimiento, lo que a su vez evitará la aparición o mejorará las fisuras anales.