



TRATAMIENTO PARA EL PRURITO ANAL (PICAZÓN DEL AÑO)

1300 Fulton Street, Suite 203
Denton, TX 76201-2661
Tel de oficina: (940) 383-2424
Facsimil: (940) 387-5676
maprovost@dentoncrs.com

LIMPIEZA:

- Hágase un suave lavado peri-anal frotando suavemente el ano con la mano o con una tela suave, agua y jabón.
- NO restriegue el área pues esto sólo le va a causar mayor irritación del ano.
- NO use jabones, cremas o ungüentos en el ano.

VENDAJES:

- Mantenga el área peri-anal seca.
- Si siente el área húmeda, puede colocar un pedazo de gasa o una toalla sanitaria delgada entre las nalgas para mantener la humedad lejos de la piel.

DIETA DE CENIZAS ÁCIDAS:

- El objetivo de esta dieta es cambiar el pH de las heces para así disminuir la irritación y la picazón alrededor del ano.

| | | |
|-------------------------|-------------|--|
| Frutas | Permitidos: | Coma arándanos, ciruelas, ciruelas pasas en cantidades ilimitadas. Luego una sola porción de cualquier otra fruta o jugo (excepto los que se enumeran a continuación). |
| | Evitar: | Bananas, ruibarbo y todas las frutas secas excepto las ciruelas pasas. |
| Cereales | Permitidos: | Una porción diaria de cualquier cereal enriquecido o de grano entero. |
| | Evitar: | Ninguno |
| Sopas | Permitidos: | Caldos, cualquier sopa hecha con alimentos permitidos. |
| | Evitar: | Chícharos partidos, sopa de frijoles secos. |
| Proteína/Lácteos | Permitidos: | Por lo menos dos porciones diarias de cualquier carne, pescado o ave. Un huevo diario. Todo tipo de queso con la excepción de los que siguen a continuación. |
| | Evitar: | Queso parmesano y Gruyere. |
| Verduras | Permitidos: | Dos porciones diarias de cualquier verdura excepto las que aparecen a continuación. Fideos, arroz, espagueti (sustituir los macarrones por papas). |
| | Evitar: | Chícharos y frijoles secos; betarragas y hojas de diente de león; zanahorias, acelga, endivia, col rizada, frijoles lima, papas y espinaca. |
| Pan | Permitidos: | Por lo menos 6 tajadas de pan o panecillos de grano entero o enriquecido, excepto los que siguen a continuación. |
| | Evitar: | Pan integral Pumpernickel o Boston. |
| Bebidas | Permitidos: | Limite la leche a 1 pinta al día. Limite la crema a 1/3 de taza al día. |
| | Evitar: | Té, café, bebidas carbonatadas y cerveza. |
| Postres | Permitidos: | Postres de ciruelas, ciruelas pasas o arándanos, flan o pasteles de crema, helados simples, galletas y tortas excepto las que siguen a continuación. |
| | Evitar: | Postres de gelatina, puddin de maicena, galletas de melazas y pan de jengibre. |
| Misceláneos | Permitidos: | Castañas, nueces, avellanas, mantequilla de maní, jalea de arándanos o de ciruelas, especias, sal, aceite para ensaladas. |
| | Evitar: | Melazas, miel, jarabes, encurtidos, aceitunas, vinagre y salsa blanca. |