

Medidas **higiénico-dietéticas**

Existen **diferentes escalones terapéuticos en el tratamiento** de la fisura anal.¹ El **primer escalón terapéutico** de la fisura anal tanto en su fase aguda como crónica **es el tratamiento higiénico-dietético**.¹

Recomendaciones básicas:

Es fundamental recomendar la **ingesta de fibra (20-35 g diarios)** para evitar el estreñimiento, con el fin de relajar el esfínter interno evitando así la evacuación traumática de las heces y aliviando el dolor.¹

Se recomiendan alimentos fácilmente fermentables con capacidad para retener agua como son los polisacáridos de soja, la inulina, las pectinas y los oligosacáridos presentes **en legumbres, frutas, hortalizas, cebada y avena**.¹ Evite el café, el exceso de sal, las especias, los ácidos, el chocolate, los picantes y el alcohol.²



Ingesta hídrica abundante
(1,5-2 litros al día).¹

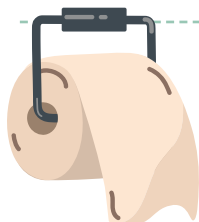
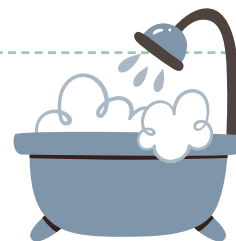


Actividad física todos los días: por ejemplo, caminar. Evitar ir en bicicleta, montar a caballo o el remo. Si el trabajo obliga a estar mucho tiempo sentado o de pie quieto, mueva las piernas o pasee de vez en cuando. Intentar no hacer viajes muy largos en coche.²



Ablandadores del bolo fecal: compuestos dietéticos como el plantago ovata o el salvado de trigo que hacen que las deposiciones sean más blandas y de mayor volumen.¹

Baños de asiento: indicado realizarlos con agua templada (36-40°C) durante 10 minutos, 2 veces al día y tras cada deposición. El objetivo es disminuir el tono del esfínter anal reduciendo con ello la sintomatología de dolor.¹



Evitar el uso de toallitas perfumadas y papel higiénico: el roce y las sustancias irritantes disminuyen la cicatrización y favorecen el prurito y la dermatitis perianal.¹