



CUIDADOS PARA CONTROL DE LA DERMATITIS POR CONTACTO EN ZONA PERIANAL

1. Mantén el área anal limpia, lavándola por la mañana, por la noche y después de cada evacuación. Puedes usar un bidé, una batea o una ducha manual.
2. Límpiote suavemente sin fricción. Utiliza solo tus manos o algodón. Utiliza abundante agua, no dejes restos de jabón o evita su uso.
3. Después de lavarte, sécate bien, sin usar una fricción excesiva, usando una toalla con tela suave o una secadora con aire caliente, solo cuidando no quemarte.
4. Al ir al baño, puedes limpiarte con papel higiénico suave y sin fragancia, o con algodón.
5. No uses ropa interior de nylon ni muy apretada que impida la circulación de aire y sudoración o respuesta alérgica, también para que no te presione los glúteos entre sí favoreciendo su fricción.
6. No utilices talcos perfumados u otras lociones.
7. Debes de tratar las heridas o fisuras en tú área anal, en caso de que existan.
8. No apliques cremas o ungüentos que no hayan sido indicados por un especialista.
9. Evita la diarrea.
10. Prevén el estreñimiento llevando una dieta con abundante líquidos y fibra.
11. Evita rascarte.