



Dr. Daniel Mauricio Londoño Estrada
Coloproctólogo

Guía de alimentación para pacientes con fisura anal y fístula anal

Información práctica para favorecer evacuaciones suaves, regulares y con menor molestia

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN?

La alimentación es una parte importante del cuidado de los pacientes con fisura anal o fístula anal. En la fisura, las heces duras y el esfuerzo pueden aumentar el dolor y dificultar la cicatrización. En la fístula, mantener evacuaciones suaves y regulares ayuda a disminuir el esfuerzo y la irritación local. El objetivo es evitar tanto el estreñimiento como la diarrea.



@drdaniellondono

www.drdanielmauriciolondono.com

Esta información complementa, pero no reemplaza, las indicaciones específicas dadas por su médico.

Qué comer y cómo hidratarse

1 Alimentos ricos en fibra

Se recomienda aumentar gradualmente el consumo de alimentos ricos en fibra, como:

- Frutas: papaya, pera, manzana con cáscara, ciruela, naranja, kiwi y guayaba.
- Verduras: espinaca, zanahoria, brócoli, habichuela, calabacín y ahuyama.
- Legumbres: fríjoles, lentejas y garbanzos.
- Cereales integrales: avena, pan integral y arroz integral.
- Semillas y suplementos de fibra: linaza, chía o psyllium, cuando su médico lo indique.

META DIARIA DE FIBRA

Una alimentación rica en fibra ayuda a retener agua en las heces, facilitando evacuaciones más suaves y disminuyendo el esfuerzo. Como referencia, se recomienda aproximadamente 25 a 35 gramos de fibra al día.

2 Líquidos

Una adecuada hidratación permite que la fibra funcione correctamente y ayuda a mantener las heces blandas.

- Tome agua durante el día y distribuya la hidratación de forma regular.
- Aumente los líquidos cuando aumente la fibra, salvo que tenga una restricción médica.
- También pueden utilizarse caldos, sopas o bebidas sin exceso de azúcar.
- Evite el consumo excesivo de alcohol.

OBJETIVO

Buscamos heces blandas pero formadas. Las heces duras pueden aumentar el dolor y el traumatismo de una fisura; la diarrea frecuente también puede producir ardor e irritación alrededor del ano.

Alimentos que conviene limitar

Los alimentos con muy poca fibra pueden favorecer el estreñimiento cuando predominan en la dieta.

3

Evite o limite especialmente

- Quesos en exceso
- Papas fritas de paquete y snacks
- Comida rápida
- Alimentos ultraprocesados
- Embutidos como salchichas y chorizos
- Harinas refinadas en exceso: pan blanco, galletas, pastelería y arroz blanco
- Comidas congeladas o preparadas con bajo contenido de fibra
- Carnes en exceso cuando desplazan frutas, verduras y cereales integrales

Algunos pacientes también presentan más molestias con:

- Comidas muy picantes
- Alcohol
- Comidas excesivamente grasosas
- Exceso de café o bebidas con cafeína
- Alimentos que individualmente produzcan diarrea, ardor o irritación anal

NO TODOS LOS PACIENTES SON IGUALES

Estos alimentos no están necesariamente “prohibidos”. Si un alimento no produce síntomas, no es obligatorio eliminarlo. Lo importante es identificar cuáles producen diarrea, ardor, irritación o estreñimiento en cada paciente.

IDEA CENTRAL

Priorice alimentos naturales ricos en fibra y reduzca los productos ultraprocesados o bajos en fibra.

Recomendaciones prácticas

4 Hábitos que ayudan

- Aumente la fibra de manera gradual.
- Tome suficiente agua durante el día.
- Mantenga horarios regulares para las comidas y no ignore repetidamente el deseo de evacuar.
- No haga fuerza excesiva al evacuar ni permanezca mucho tiempo sentado en el sanitario.
- Evite intentar evacuar repetidamente si no tiene deseo.
- Mantenga actividad física regular.
- Procure evitar tanto el estreñimiento como la diarrea.

SI TIENE FISURA ANAL

El objetivo es evitar que las heces duras vuelvan a lesionar la zona. Mantener deposiciones suaves puede disminuir dolor, ardor, sangrado y traumatismo repetitivo.

SI TIENE FÍSTULA ANAL

Una dieta adecuada ayuda a regular el tránsito intestinal y disminuir la irritación, pero no hace desaparecer una fístula anal. El tratamiento debe definirse con su coloproctólogo.

MENSAJE IMPORTANTE

La mejor evacuación es aquella que ocurre sin esfuerzo excesivo, con heces suaves pero formadas y de manera regular. Fibra, buena hidratación y evitar el estreñimiento son pilares del cuidado.

CONSULTE SI PRESENTA SÍNTOMAS DE ALARMA

Consulte si presenta dolor anal intenso o progresivo, fiebre, inflamación o una masa dolorosa alrededor del ano, secreción abundante o maloliente, sangrado persistente o abundante, dificultad importante para evacuar o empeoramiento rápido. En pacientes con fístula, dolor intenso con fiebre o una masa dolorosa puede indicar un absceso.



Dr. Daniel Mauricio Londoño Estrada
Coloproctólogo



@drdaniellondono

www.drdanielmauriciolondono.com

Los mensajes por redes sociales no sustituyen una valoración médica. Ante síntomas intensos o de rápida progresión, busque atención médica.