

HABLEMOS DE...

TRASTORNOS ANORECTALES



Resumen de la charla de 07/05/2025

Este documento es un resumen de la charla acerca de TRASTORNOS ANORECTALES de 7 de Mayo de 2025 dentro del ciclo de [Charlas de Salud Sexual](#) dirigidas a hombres gais promovido y organizado por [SexoEnGrupo.org](#)

Este ciclo de charlas tendrá una periodicidad mensual o bimestral, serán siempre on-line (retransmitidas por Zoom) y se centrarán en temas concretos relativos a salud sexual y orientadas a la comunidad gay.

Resumen de la charla

La charla fue conducida por el Dr. Sergio Barroso, especialista en cirugía general y del aparato digestivo y el Dr. Toni Gutiérrez, especialista en urología.

Introducción

El objetivo de esta charla es ofrecer información clara y útil sobre las patologías más comunes, cómo diferenciarlas, sus causas, tratamientos y, lo más importante, cómo prevenirlas. Recordemos que la información y la prevención son nuestras mejores herramientas para mantener una buena salud.



¿QUÉ ES LA PATOLOGÍA ANORECTAL?

El ano: zona de placer y de conflicto



Sangra, pica, duele o supura...

No eres el único...
¡No normalices el dolor!

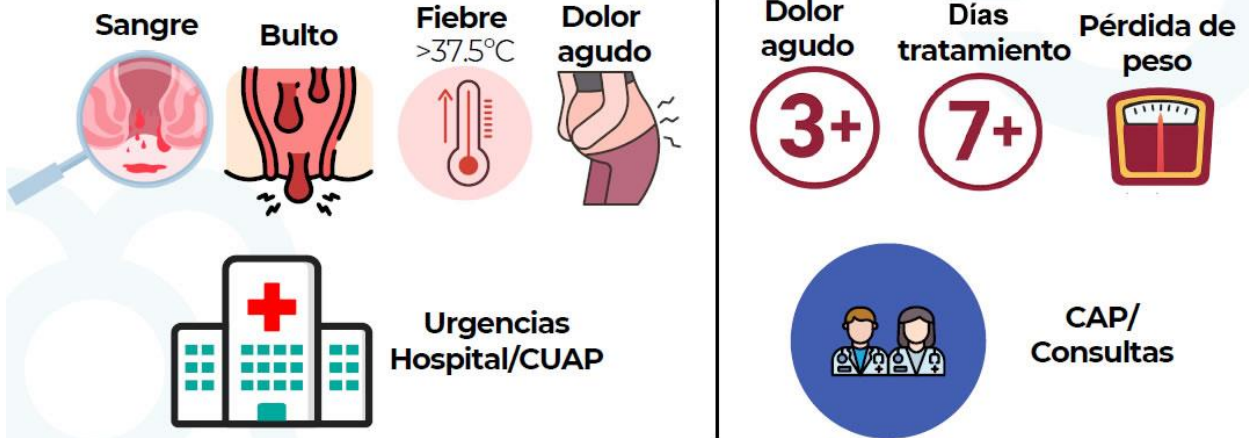


Reconocer, entender y tratar

¿Cuándo ir al CAP o a Urgencias?

¿QUÉ ES LA PATOLOGÍA ANORECTAL?

¿Cuándo ir al médico?



Hemorroides

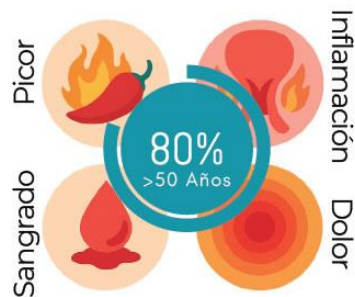
- **Características:** Las hemorroides son venas hinchadas en el ano y el recto, similares a las varices en las piernas. Pueden ser internas (dentro del recto) o externas (alrededor del ano).
- **Causas Frecuentes:**
 - Esfuerzo al defecar (estreñimiento crónico o diarrea).
 - Pasar mucho tiempo sentado en el inodoro.
 - Sedentarismo y falta de ejercicio.
 - Dieta baja en fibra.
 - Embarazo (aunque menos relevante para esta audiencia, el esfuerzo es el factor clave).
 - Relaciones sexuales anales receptivas, especialmente si no se utiliza lubricación adecuada o se realizan de forma brusca.
 - Genética.
- **Síntomas:**
 - Sangrado indoloro durante o después de la defecación (generalmente rojo brillante).
 - Prolapso o sensación de bulto fuera del ano.
 - Picazón o irritación anal.
 - Dolor (más común con hemorroides externas trombosadas).
 - Secreción mucosa.
- **Aspectos Diferenciales:** El sangrado indoloro es un síntoma clave de las hemorroides internas. El prolapso y la sensación de bulto son más evidentes en las hemorroides externas o internas prolapsadas. A diferencia de otras patologías, el dolor intenso no es el síntoma principal, a menos que haya trombosis.
- **Opciones de Tratamiento:**
 - **Medidas conservadoras:** Aumento de la ingesta de fibra y líquidos, baños de asiento con agua tibia, evitar el esfuerzo al defecar, cremas y supositorios de venta libre para aliviar el dolor y la inflamación.

- **Procedimientos mínimamente invasivos:** Ligadura con banda elástica, escleroterapia, coagulación infrarroja (para hemorroides internas pequeñas o sangrantes).
 - **Cirugía:** Hemorroidectomía (extirpación quirúrgica) para casos severos o cuando otros tratamientos no han funcionado.
- **Tiempos de Recuperación:** Con medidas conservadoras, los síntomas pueden mejorar en unos días o semanas. Los procedimientos mínimamente invasivos suelen tener una recuperación más rápida (unos pocos días). La cirugía requiere un tiempo de recuperación más prolongado (varias semanas) con posible dolor postoperatorio.
 - **Prevención:** Dieta rica en fibra, adecuada hidratación, evitar el estreñimiento, no pasar mucho tiempo sentado en el inodoro, lubricación abundante y gradual en las relaciones sexuales anales.

HEMORROIDES

¿Qué son?

Son **venitas normales**, que intervienen en el mecanismo de continencia.



¿Cuales son las causas?

- Estreñimiento crónico
- Estar media hora en el baño viendo el Grindr
- Sexo anal sin juego previo ni lubricante decente
- Dieta pobre, sedentarismo, y genética malvada



Internas



Externas

No duelen, pero **sangran Duelen** si se trombosan

HEMORROIDES



Semillas de Chia y Lino

Mezclar 1x cucharada de cada y triturar. Dejar en remojo la noche y tomar con yogurt en la mañana

¿Cómo tratarlas? Medidas higienicodietéticas



Fibra y agua + paciencia



1.5-2L de agua al día



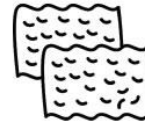
Baños de asiento

Agua templada, evitar > 5-10' en WC



Cremas: No > 2 semanas sin revalorar

Procten, Anso, Ruscus, Neofitoroid (1x/12h)



Fomentos: Gasas con suero hipertónico frío (agua + azúcar)
Cambiar gasas c/30'



Analgesia

Paracetamol/
Nolotil

HEMORROIDES

TRATAMIENTOS

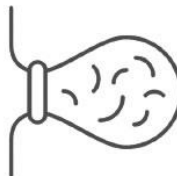
AGUDOS



Trombosis

Abrir

CRÓNICOS



Banding

Solo internas



Hemorroidectomía

Respetar puentes de piel.
Valorar varias cirugías.
Mucho dolor postoperatorio

Fisuras Anales

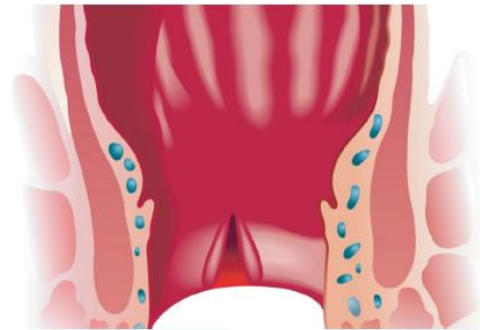
- **Características:** Una fisura anal es un pequeño desgarro o corte en el revestimiento del canal anal.
- **Causas Frecuentes:**
 - Estreñimiento y heces duras que lesionan el revestimiento anal al pasar.
 - Diarrea crónica.
 - Relaciones sexuales anales receptivas, especialmente sin lubricación o de forma traumática.
 - Enfermedades inflamatorias intestinales (como la enfermedad de Crohn).
 - Parto vaginal (no relevante para esta audiencia).
- **Síntomas:**
 - **Dolor intenso durante y después de la defecación**, que puede durar varios minutos u horas.
 - Sangrado rojo brillante en el papel higiénico o en las heces.
 - Espasmo del músculo esfínter anal.
 - Picazón anal.
- **Aspectos Diferenciales:** El **dolor agudo y punzante durante y después de la defecación** es el síntoma distintivo de una fisura anal. El sangrado suele ser escaso y asociado al dolor. A diferencia de las hemorroides, el dolor es el síntoma predominante.
- **Opciones de Tratamiento:**
 - **Medidas conservadoras:** Ablandadores de heces, aumento de fibra y líquidos, baños de asiento con agua tibia (varias veces al día), cremas tópicas con lidocaína para el dolor o nitroglicerina para relajar el esfínter anal.
 - **Inyecciones de toxina botulínica:** Para relajar el esfínter anal y permitir la cicatrización.
 - **Cirugía:** Esfinterotomía lateral interna (corte parcial del músculo esfínter anal) para fisuras crónicas que no responden a otros tratamientos.

- **Tiempos de Recuperación:** Las fisuras agudas pueden cicatrizar en unas pocas semanas con tratamiento conservador. Las fisuras crónicas o tratadas quirúrgicamente pueden requerir varias semanas o meses para una recuperación completa.
- **Prevención:** Evitar el estreñimiento manteniendo una dieta rica en fibra y una buena hidratación, utilizar lubricación adecuada en las relaciones sexuales anales, evitar la tensión excesiva al defecar.

FISURA ANAL

¿Qué es?

- Es un **mini desgarro** que dueeeeee muchiiiiisimo
- Se nota con caca dura y **estreñimiento**
- Dolor tipo **puñalada** cada vez que vas al baño y **persiste** después
- **Sangre roja** al limpiarte y pánico escénico al sentarte.



¿Cuales son las causas?

- Traumática (curan rápido)
- Hipertonía esfínter anal
- Vascular

Tratamientos

- **Cremas:** *Rectogesic* o *Diltiazem* (cura pero no quita el dolor)
- **Dilatación anal**
- **Botox**
- **Esfínteromía (ELI):** Evitar, riesgo de incontinencia

Abscesos Perianales

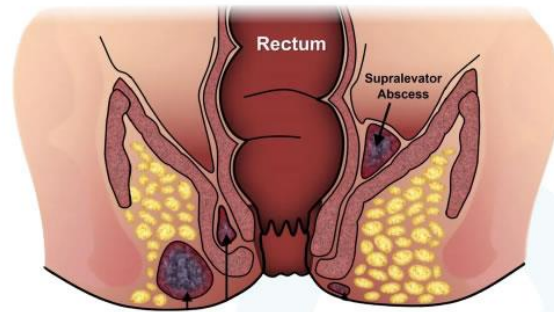
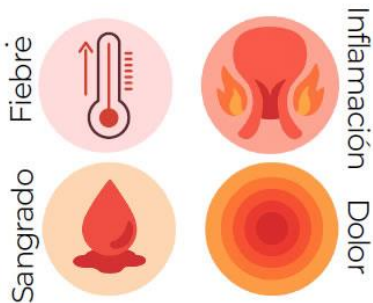
- **Características:** Un absceso perianal es una acumulación de pus infectado cerca del ano o el recto. Generalmente ocurre debido a la obstrucción e infección de las glándulas anales.
- **Causas Frecuentes:**
 - Infección de las glándulas anales.
 - Fisuras anales infectadas.
 - Enfermedades inflamatorias intestinales.
 - Traumatismos locales.
- **Síntomas:**
 - **Dolor intenso y constante cerca del ano.**
 - Hinchazón y enrojecimiento de la piel alrededor del ano.
 - Sensibilidad al tacto.
 - Fiebre y malestar general en algunos casos.
- **Aspectos Diferenciales:** El **dolor intenso, la hinchazón y el enrojecimiento localizado** son los signos principales de un absceso perianal. A diferencia de las hemorroides, el dolor es constante y no necesariamente asociado a la defecación. A diferencia de las fisuras, la hinchazón es más prominente.
- **Opciones de Tratamiento:**
 - **Drenaje quirúrgico:** La principal forma de tratamiento es la incisión y el drenaje del absceso para liberar el pus y aliviar la presión. Esto generalmente se realiza bajo anestesia local o general.
 - **Antibióticos:** Se pueden recetar antibióticos para tratar la infección, especialmente si hay celulitis (infección de la piel circundante) o fiebre.
- **Tiempos de Recuperación:** El dolor suele aliviarse significativamente después del drenaje. La cicatrización completa puede llevar varias semanas. Es importante seguir las indicaciones médicas para el cuidado de la herida y la toma de antibióticos.

- **Prevención:** No siempre es posible prevenir los abscesos perianales, pero mantener una buena higiene anal y tratar las fisuras o infecciones tempranamente puede ayudar.

ABSCESO PERIANAL

¿Qué es?

- Una glándula se infecta
- Dolor, calor, inflamación, a veces fiebre.
- **Solución:** drenarlo, no esperar a que explote por amor al arte.



Drenaje quirúrgico

A veces drenaje con un tubito de plástico
Valorar Antibiótico dependiendo de si queda limpio o no



50%

En muchos casos suelen derivar en Fístulas anales.

Fístulas perianales

- **Características:** Una fístula perianal es un túnel anormal que se forma entre el canal anal y la piel alrededor del ano. A menudo es el resultado de un absceso anal previo.
- **Causas Frecuentes:**
 - **Absceso anal previo (la causa más común).**
 - Enfermedades inflamatorias intestinales (enfermedad de Crohn).
 - Infecciones de las glándulas anales.
 - Traumatismos en la zona anal (raro).
- **Síntomas:**
 - **Drenaje persistente de pus u otro líquido cerca del ano.**
 - Dolor, hinchazón y enrojecimiento alrededor del ano (especialmente si hay una infección activa).
 - Picazón e irritación anal.
 - Dolor al defecar.
 - A veces, fiebre.
- **Aspectos Diferenciales:** El **drenaje persistente de líquido** es el signo más característico de una fístula perianal. A diferencia de las hemorroides o fisuras, suele haber una historia de un absceso previo o síntomas de infección recurrente.
- **Opciones de Tratamiento:**
 - **Cirugía:** La mayoría de las fístulas anales requieren cirugía para cerrarse. Las opciones incluyen:
 - Fistulotomía (corte de la fístula para que cicatrice desde dentro hacia afuera).
 - Colocación de un setón (hilo quirúrgico que se coloca en la fístula para ayudar a drenar la infección y facilitar la cicatrización o para preparar para una cirugía posterior).
 - Procedimientos con tapones o pegamentos biológicos.
 - Colgajo de avance.

- **Tiempos de Recuperación:** La recuperación después de la cirugía de fístula puede variar dependiendo de la técnica utilizada y la complejidad de la fístula. Puede tomar varias semanas o incluso meses para una curación completa. Es importante seguir las indicaciones médicas para el cuidado de la herida.
- **Prevención:** La prevención de las fístulas se centra principalmente en la prevención y tratamiento oportuno de los abscesos anales.

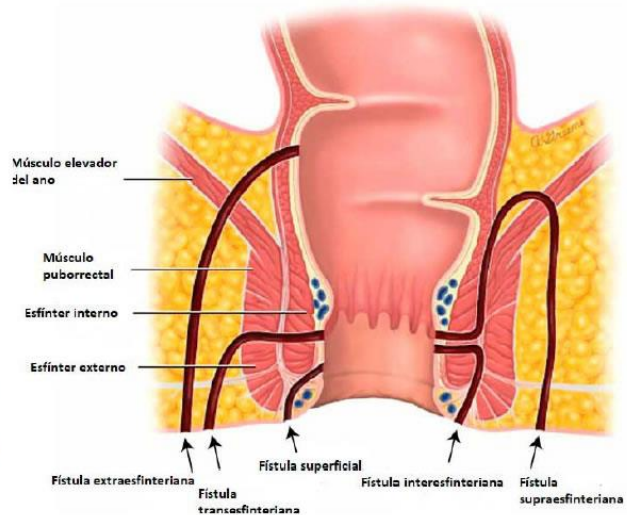
FÍSTULA PERIANAL

¿Qué es?

- Es un **túnel entre el interior del ano y la piel externa**
- **Supura**, no cierra, **molesta**, y a veces ni te enteras de cómo empezó
- **No es peligrosa** per se, pero molesta y **no se cura sola**
- Normalmente aparece tras un absceso

¿Tratamiento?

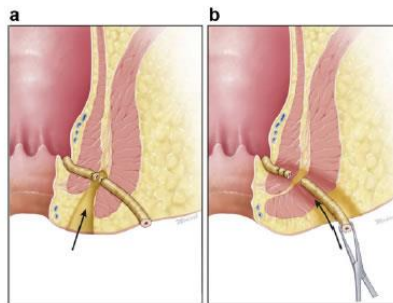
Puesta a plano (abrirlo en canal)
Ojo los esfínteres en casa de que se ponga a plano
Mantenerla drenada para evitar abscesos (Seton, tubito de plástico que se deja)



FÍSTULA PERIANAL



Seton
Drenaje + Acercar al ano para evitar cortar esfínteres



LIFT

Otros

Colgajos muco-musculares
Inyección PRP
Inyección grasa autóloga



PACIENCIA

Resultados con bajo éxito, los que más tienen en torno a un 60% de curación. Terapias combinadas en diferentes tiempos van mejor

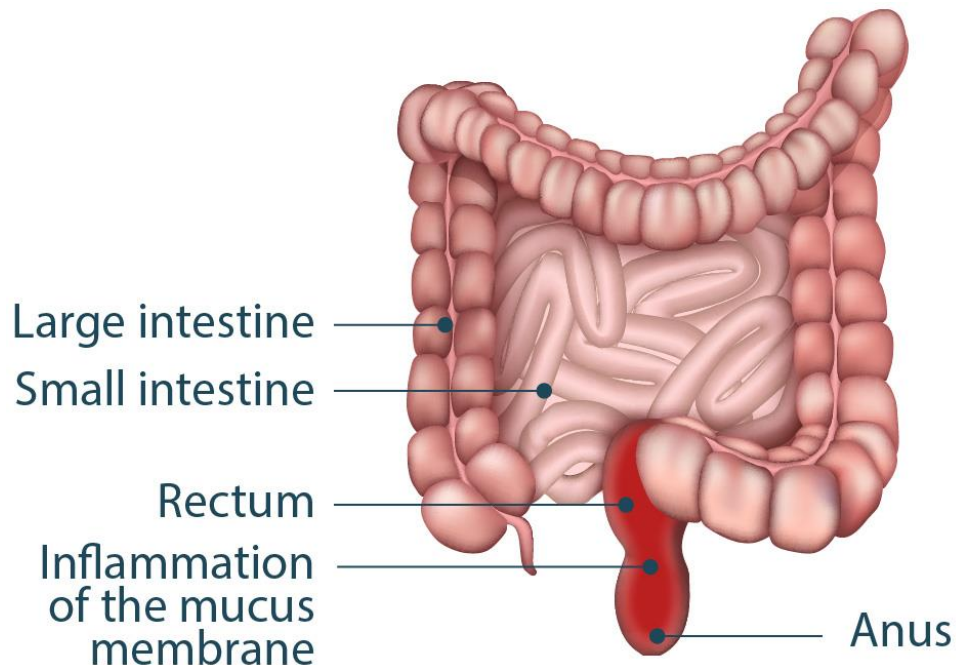
Otras Patologías Anorectales Relevantes

OTROS

Prurito anal
Incontinencia
Estenosis
ETS
Dolor funcional



-
- **Proctitis:** Inflamación del revestimiento del recto. Puede ser causada por infecciones de transmisión sexual (ITS) como gonorrea, clamidia o herpes,



enfermedades inflamatorias intestinales o traumatismos. Los síntomas pueden incluir dolor rectal, sangrado, secreción, sensación de necesidad urgente de defecar y dolor al defecar. El tratamiento depende de la causa. Es crucial realizar pruebas de ITS si se sospecha una causa infecciosa.

- **Verrugas Anales (Condilomas Acuminados):** Causadas por el virus del papiloma humano (VPH). Pueden aparecer como pequeñas protuberancias o grupos de verrugas alrededor del ano o dentro del canal anal. Pueden causar picazón, ardor o sangrado. El tratamiento incluye cremas tópicas, crioterapia, electrocauterización o cirugía. La prevención se centra en la vacunación contra el VPH y el uso de preservativos (aunque no protegen completamente la zona anal).



Consejos de Prevención y Cuidado Anorrectal para Hombres Gais

La prevención es fundamental para mantener la salud anorrectal y disfrutar de una vida sexual plena y sin molestias. Aquí tienes algunas recomendaciones clave:

- **Prácticas Sexuales Seguras y Conscientes:**
 - **Lubricación abundante:** Utiliza siempre lubricantes a base de agua de buena calidad para las relaciones sexuales anales receptivas. Una lubricación adecuada reduce la fricción y el riesgo de desgarros o lesiones.
 - **Gradualidad y comunicación:** La comunicación con tu pareja es esencial. Comienza lentamente y asegúrate de que ambos estén cómodos. Evita movimientos bruscos o forzados.
 - **Higiene antes y después:** Lava suavemente la zona anal con agua tibia y jabón neutro antes y después de la actividad sexual.
 - **Considera el uso de preservativos:** Aunque no protegen completamente la zona anal, pueden reducir el riesgo de algunas ITS que pueden afectar el recto.
- **Productos y Tratamientos Preventivos de Mantenimiento:**
 - **Toallitas húmedas suaves:** Utiliza toallitas húmedas sin alcohol ni perfume para una limpieza suave después de defecar, especialmente si sufres de irritación o hemorroides.
 - **Cremas barrera:** En algunos casos, el uso de cremas barrera suaves (como las que contienen óxido de zinc) puede ayudar a proteger la piel sensible de la zona anal.
- **Hidratación y Dieta:**
 - **Bebe suficiente agua:** Mantenerse bien hidratado ayuda a que las heces sean más blandas y fáciles de evacuar, reduciendo el esfuerzo y el riesgo de fisuras y hemorroides.
 - **Dieta rica en fibra:** Consume alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, legumbres, cereales integrales) para prevenir el estreñimiento. Considera suplementos de fibra si es necesario, siempre con supervisión médica.



- **Cuidado y Cura de la Zona Anorrectal:**

- **Baños de asiento regulares:** Los baños de asiento con agua tibia (sin jabón) durante 10-15 minutos varias veces al día pueden aliviar el dolor, la inflamación y promover la curación de diversas afecciones.
- **Evita el rascado:** Si sientes picazón, intenta no rascarte, ya que esto puede empeorar la irritación y causar lesiones.
- **No ignores los síntomas:** Si experimentas dolor persistente, sangrado, secreción o cualquier otro síntoma anorrectal, consulta a un médico. Un diagnóstico temprano y un tratamiento adecuado pueden prevenir complicaciones.
- **Revisión médica regular:** Incluye la salud anorrectal en tus revisiones médicas periódicas, especialmente si tienes factores de riesgo o experimentas síntomas recurrentes.

Conclusión

La salud anorrectal es una parte importante de nuestra salud general y sexual. Con información, prevención y una comunicación abierta con los profesionales de la salud, podemos abordar estas condiciones de manera efectiva y mejorar nuestra calidad de vida. No dudes en buscar ayuda médica si tienes alguna preocupación.