

## Consejos prácticos para pacientes con Adenoma de próstata o Hiperplasia Benigna de Próstata

### ¿Qué es la Hiperplasia Benigna de Próstata?

La Hiperplasia Prostática Benigna o Adenoma de Próstata es una enfermedad que afecta la glándula prostática de los hombres. La próstata es la glándula que se encuentra entre la vejiga donde se almacena la orina y la uretra que es el tubo a través del cual se vacía la vejiga. A medida que los hombres envejecen la glándula prostática aumenta de tamaño lentamente. Cuando la próstata se hace más grande puede presionar la uretra y hacer que el flujo de la orina sea más lento y menos fuerte. "Benigno" significa que el agrandamiento no es causado por cáncer. "Hiperplasia" significa agrandamiento, no infección.

### ¿Cuáles son los síntomas?

La mayoría de los síntomas comienzan lenta y gradualmente. Un síntoma es la necesidad de levantarse a orinar con mayor frecuencia por las noches. Otro síntoma es la necesidad de vaciar la vejiga con frecuencia durante el día. Otros síntomas incluyen dificultad para comenzar a orinar y el goteo después de acabar de orinar. El tamaño y la fuerza del chorro de la orina pueden disminuir.

Estos síntomas también pueden producirse por otras enfermedades. Pueden ser síntomas de enfermedades más importantes tales como una infección de la vejiga o cáncer de la misma. Dígale a su médico si tiene alguno de estos síntomas de modo que el pueda decidir la posible causa.

### ¿Cómo se diagnostica?

Su médico llegará al diagnóstico mediante una historia completa de sus síntomas y la realización de un tacto rectal con lo que puede determinar el tamaño y características de su próstata.

A veces puede precisar de una análisis de orina, para descartar infección, y de un análisis de sangre. Otras ocasiones puede necesitar además de una ecografía de la próstata y en otras de una biopsia.

### ¿Cómo se trata?

Inicialmente puede no ser necesario ningún tratamiento, solo medidas higiénicas como las que se indican más abajo. En una fase más avanzada su médico le puede ofrecer tratamiento con medicamentos. Por fin la cirugía se realiza cuando los síntomas son intensos, habitualmente se realiza a través de la uretra y no deja cicatrices. Como cualquier otra cirugía tiene riesgos tales como sangrado, infección o impotencia.

### Consejos prácticos

Usted puede ayudar eficazmente a mantenerse libre de molestias sí, además de cumplir el tratamiento prescrito, procura seguir los siguientes consejos:

1. Evite ingerir grandes cantidades de líquido en poco tiempo, y evite las comidas copiosas.
2. Tenga calma aunque tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejercer una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca o excesiva.
3. Beba líquido con intervalos de tiempo, para evitar infecciones y la formación de cálculos.
4. Elimine las comidas con alimentos muy fuertes (embutidos, picantes, salazones y especias).
5. Disminuya la ingestión de alcohol, su efecto irritante sobre la próstata y conductos urinarios, es conocido ya desde hace tiempo.
6. Orine siempre que sienta necesidad, no demore la micción.
7. Evite permanecer sentado mucho tiempo. Se aconsejan los paseos diarios con el fin de descongestionar el área pélvica y perineal.
8. Evite largos desplazamientos en medios de locomoción sin efectuar descansos de unos 10 minutos para caminar y orinar. Evite montar a caballo, bicicleta o motocicleta.
9. Procure mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación, esto le ayudará a disminuir la congestión pélvica.
10. Evite el estreñimiento, e intente mantener un ritmo intestinal diario.