

## 7.1. Hipertrofia benigna de próstata

La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que rodea la uretra y está situada debajo de la vejiga urinaria y delante del recto. Se encuentra únicamente en los hombres y produce un líquido que forma parte del semen.

El aumento de su tamaño es frecuente en hombres mayores de 50 años. Se llama **hiperplasia benigna de la próstata** y no tiene relación con el cáncer de próstata.

Una próstata grande puede presionar la uretra, haciendo difícil orinar. Los primeros síntomas suelen ser una menor fuerza en el chorro de la orina, deseo más frecuente de orinar, sobre todo durante la noche, o la necesidad de empujar mucho para poder orinar. Más tarde, puede aparecer un goteo después de acabar de orinar y dolor al orinar.

Estos síntomas requieren que su médico le realice un tacto rectal con lo que puede determinar el tamaño y características de su próstata. Recuerde que aunque un poco molesto, el tacto rectal no es doloroso.

Habitualmente, también se le realizarán análisis de orina y de sangre, y en algunas ocasiones puede ser necesaria una ecografía de la próstata y una biopsia.



- Evite montar a caballo, bicicleta o moto.
- Evite el estreñimiento
- Acuérdesse de orinar antes de salir de casa, al hacer un viaje largo.
- El estrés y el nerviosismo, pueden llevar a orinar más veces.
- Aprenda a hacer ejercicios abdominales y practíquelos para fortalecer la pelvis.
- Procure mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación, esto le ayudará a disminuir la congestión pélvica.

### ¿Qué puede hacer?

Al inicio puede no necesitar tratamiento, sólo cuidados como los que se indican más adelante, para mantenerse sin molestias:

- Beba **líquidos en pequeñas cantidades**, pero a intervalos regulares de tiempo. Una buena hidratación previene infecciones y la formación de cálculos.
- Evite ingerir grandes cantidades de líquido en poco tiempo, sobre todo en la cena. Evite las comidas copiosas.
- Elimine comidas con alimentos fuertes (embutidos, picantes, salazones y especias) y la cafeína.
- Disminuya la ingestión de alcohol, por su efecto irritante sobre la próstata.
- Orine siempre que sienta necesidad, no retrase la micción.
- Tenga calma aunque tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejercer una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca.
- Evite estar sentado mucho tiempo. Se aconseja realizar paseos diarios con el fin de descongestionar el área pélvica.
- Evite los viajes largos. Efectúe descansos de unos 10 minutos para caminar y orinar.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si ha seguido los anteriores consejos prácticos durante un mínimo de 2 meses y no ha sentido alivio.
- Si nota que la vejiga no está completamente vacía después de orinar.
- Si está tomando medicamentos que pueden causar problemas urinarios. No debe suspenderlos sin consultarlo con un médico.
- Si orina sangre.
- De forma urgente si tiene fiebre, escalofríos, dolor abdominal, dolor en los costados, también en caso de incapacidad repentina para orinar.

Cuando los síntomas son intensos, su médico le puede proponer otros tratamientos con medicamentos o cirugía. Probablemente, también deberá realizarle exámenes periódicos para seguimiento de los síntomas y adecuación del tratamiento.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/x2858.xml>