

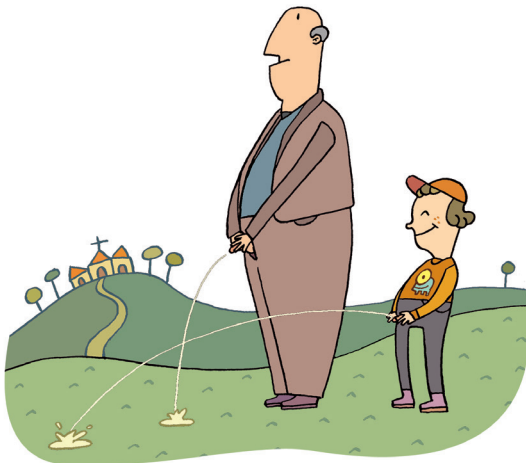
7.1. Hipertrofia benigna de próstata

La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que rodea la uretra (conducto que lleva la orina desde la vejiga al exterior) 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.

A partir de los 50 años va aumentando de tamaño y ese aumento 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, incluso por la noche, necesidad de empujar mucho para poder orinar o urgencia miccional (no puede aguantarse las ganas de orinar). Más tarde, puede aparecer un goteo después de acabar de orinar y dolor al orinar.

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

Puede ser que el médico/a le pida análisis de orina y de sangre (solicitándole un análisis del antígeno prostático específico [PSA]), y en algunas ocasiones una ecografía de la próstata y una biopsia.



- Evite montar a caballo, bicicleta o moto si ve que hacerlo le perjudica.
- Evite el estreñimiento
- Acuérdesse de orinar antes de salir de casa, al hacer un viaje largo. Pare cada 2 horas y dedique unos 10 minutos para caminar y orinar.
- El estrés y el nerviosismo, pueden llevar a orinar más veces.
- Aprenda a hacer ejercicios abdominales y practíquelos para fortalecer la pelvis, ejercicios de suelo pélvico hipopresivos (Kegel) si tiene escapes de orina.
- 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, solo 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, se aconseja ir al baño cada 2-3 horas.
- 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.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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 y dolor en los costados, y también en caso de incapacidad repentina para orinar.

Cuando los síntomas son intensos, su médico/a le puede proponer tratamientos con medicamentos o cirugía.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000381.htm>
- <https://www.nia.nih.gov/health/problemas-prostata>