

HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA

Consejos para vivir mejor

La hiperplasia benigna de próstata (HBP) es un agrandamiento no maligno de la próstata, más frecuente a medida que los hombres envejecen.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRODUCE LA HBP?



Ganas de orinar más a menudo de lo normal



Necesidad de levantarte por la noche para orinar



Sensación de que la vejiga no se ha vaciado del todo



Goteo después de orinar



Chorro de orina débil o entrecortado



Deseo repentino y urgente de orinar



Dificultad para empezar a orinar

¿CÓMO PUEDO MEJORAR LOS SÍNTOMAS DE LA HBP?



1 No bebas antes de acostarte o de hacer alguna actividad en la que no puedas encontrar un baño.



6 Después de orinar, espera 2 o 3 minutos y vuelve a intentarlo.



2 No bebas cafeína ni alcohol, que son diuréticos.



7 Tómate tu tiempo para vaciar por completo la vejiga.



3 Reentrena la vejiga para aguantar cada vez un poco más, con el fin de aumentar la capacidad de la vejiga y alargar el tiempo entre micciones.



8 Utiliza técnicas de distracción: comprimir el pene, ejercicios respiratorios, presionar el periné o «trucos mentales» para olvidarte de la vejiga y del cuarto de baño.



4 Evita el estreñimiento.

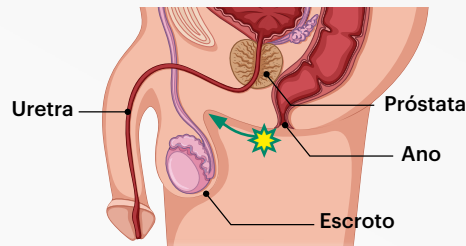


9 Sigue el tratamiento pautado por tu médico.



5 Exprime la uretra al final de la micción, para vaciarla y prevenir el goteo:

- Coloca la yema de los dedos unos 3 cm detrás del escroto (punto señalado en la imagen como).
- Presiona suavemente moviendo los dedos adelante (en la dirección de la flecha verde), hacia la base del pene.
- Repítelo 2 o 3 veces.



Referencias

1. Mayo Clinic [Internet]. Arizona (EE.UU): Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2020. Hiperplasia prostática benigna; mar 2019 [consultado ene 2023]; [aprox. 5 pantallas].
2. Gravas S, Cornu JN, Gacci M, Gratzke C, Herrmann TRW, Mamoulakis C, et al. Management of non-neurogenic male lower urinary tract symptoms (LUTS), incl. benign prostatic obstruction (BPO). European Association of Urology; 2022 [consultado ene 2023]. 112 p.
3. Mersey Care NHS Foundation Trust. Bladder and Bowel Service. Post micturition dribble [Internet]. Liverpool (Reino Unido): Mersey Care NHS Foundation Trust; s. f. [consultado ene 2023]; 2p.