

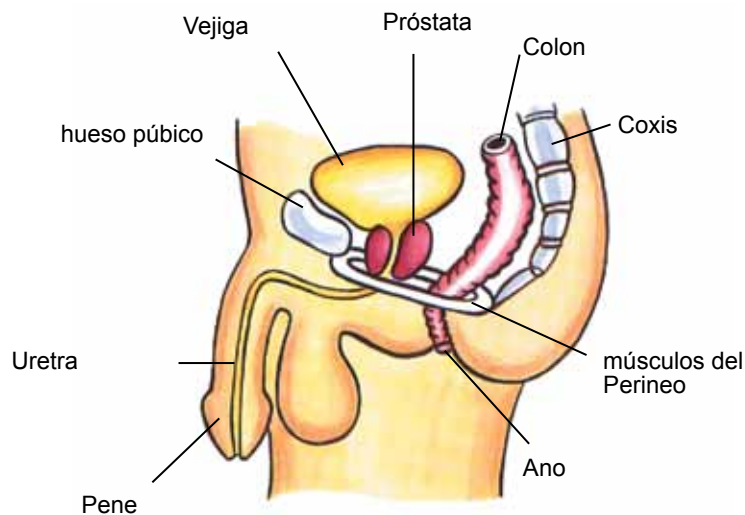


10 LOS PROBLEMAS DE LA PRÓSTATA Y LA VEJIGA

La próstata es una glándula exclusivamente masculina. Es más o menos del tamaño de una nuez, situada debajo del cuello vesical, rodeando la salida de la vejiga (la uretra). La próstata produce un líquido lechoso que es parte del semen y que transporta las espermias.

Con la edad, la glándula prostática aumenta en dimensión, a lo largo de muchos años, causando a veces incontinencia urinaria.

La incontinencia urinaria también puede producirse debido a otros problemas de la salud. Para un hombre, la incontinencia urinaria es un desagrado, y también lo cohibe. Si observa algún cambio en el control de su vejiga o si su glándula prostática le preocupa, acuda a su médico o a un especialista en incontinencia.



ALGUNOS PROBLEMAS DE PRÓSTATA COMUNES

1. **La prostatitis es la inflamación** y dolor en la glándula prostática y puede producirse a causa de una infección en la vejiga. Es más común en los jóvenes.
2. **La Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) consiste en** un agrandamiento gradual de la próstata, que por lo general comienza en la edad madura. Aproximadamente un hombre de cada cuatro necesitará una intervención quirúrgica debido a este problema (la HPB no degenera en cáncer).
3. **El cáncer a la próstata es a menudo detectado** antes de que el paciente observe algún síntoma. Su médico puede detectarlo mediante una prueba de sangre (llamada PSA) y un examen de su próstata. Es el cáncer más común en el hombre, y usted se hace más propenso a sufrirlo con la edad. Sin embargo es uno de los cánceres cuyo tratamiento se realiza más fácilmente.

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO ALGÚN PROBLEMA DE PRÓSTATA?

Si observa uno o más de los siguientes problemas, es posible que tenga un problema de próstata:

- dificultad para empezar a orinar;
- flujo lento de la orina una vez que empieza a orinar;
- necesidad de orinar con mayor frecuencia durante el día o la noche;
- escape de orina después de orinar, o entre las idas al baño;
- necesidad de volver a orinar al poco rato de haber ido al baño;
- sentir urgencia de orinar;
- ardor o dolor al orinar;
- sangre en la orina; y
- la sensación, luego de ir al baño, de que la vejiga no quedó enteramente vacía.

Algunos de estos problemas pueden no ser a causa de la próstata. Por ejemplo, algunos remedios pueden hacer que la vejiga acumule orina. Su médico o especialista en incontinencia pueden ayudarle a encontrar la causa del problema.

¿CÓMO ES QUE MI PRÓSTATA CAUSA PROBLEMAS EN MI VEJIGA?

Al bloquear la uretra (el tubo urinario): A medida que la próstata aumenta de tamaño, puede bloquear el punto de salida de la vejiga e impedir que se vacíe. En algunos casos la orina se acumula hasta que empieza a escaparse. Si le ocurre esto, acuda inmediatamente al médico.

La vejiga hiperactiva se puede producir cuando la vejiga tiene que trabajar en forma extraordinaria para superar el bloqueo. Una vejiga hiperactiva puede apretarse sin que usted pueda controlarla, haciéndole sentir una urgencia de orinar. Una vez que la intervención quirúrgica ha eliminado el bloqueo, usted puede todavía sentir urgencias de orinar, y puede agravarse durante algunas semanas, hasta que la vejiga vuelva a la normalidad.

La intervención quirúrgica para corregir problemas de próstata puede, en unos pocos casos, dañar los músculos y nervios de la salida de la vejiga, lo cual puede provocar incontinencia urinaria. De ocurrir, es casi siempre de corta duración. Pero en el caso de cirugía mayor por cáncer a la próstata puede presentarse una incontinencia urinaria de largo plazo.



¿CÓMO TRATAR LA INCONTINENCIA URINARIA?

Primero que nada su médico o el especialista en incontinencia querrán descubrir las causas de su incontinencia urinaria, por ejemplo, enfermedad de la próstata, infección, diabetes o algún remedio que esté tomando.

Existen algunos tratamientos para la incontinencia urinaria ocasionada por la enfermedad de la próstata.

1. **Vea a su médico**

Luego de una conversación con su doctor, quizá usted piense que no necesita ningún tratamiento. La incontinencia urinaria puede sanarse por sí sola con el tiempo, o con algunos cambios sencillos en su rutina diaria (lea el folleto “A cuidar la vejiga: buenos hábitos para todos”).

2. **Remedios**

Existen varios remedios que pueden ayudarle a controlar su incontinencia urinaria. Converse con su doctor al respecto.

3. **Cirugía de la próstata**

Si la causa del problema es su próstata, se puede extraer la glándula, ya sea en forma parcial o en su totalidad, mediante la cirugía. El tipo de cirugía dependerá del tamaño de la glándula prostática.

4. **Ejercicios para la vejiga**

Un programa de ejercicios para la vejiga puede ayudarla a almacenar mayor cantidad de orina, evitando el goteo o sensación de urgencia de ir al baño, aun en quienes sufren de vejiga hiperactiva (lea el folleto “Ejercicios para la vejiga”).

5. **Ejercicios para los músculos del perineo**

Ejercitar los músculos pélvicos refuerza los músculos que controlan el buen funcionamiento de la vejiga e intestino. Aprenda a hacer ejercicios para sus músculos con antelación a la cirugía, y después de la operación retome los ejercicios lo antes posible (lea el folleto “Ejercicios para los músculos pélvicos en el hombre”).

6. **Productos para la incontinencia**

Existe toda una gama de productos para la incontinencia que ayudan a sobrellevar el escape involuntario de orina (lea el folleto “Productos para la incontinencia urinaria”).

Procure saber lo suficiente sobre el problema, cuáles son los tratamientos, su efectividad y en qué pueden fallar, para así poder, con la ayuda de su médico, elegir el tratamiento más adecuado a su caso.



10 LOS PROBLEMAS DE LA PRÓSTATA Y LA VEJIGA

BUSQUE AYUDA

Toda situación de incontinencia vesical o intestinal, no importa cuán insignificante, merece atención.

Si tiene alguna pregunta acerca de la próstata o el control urinario, usted puede:

Llame al servicio telefónico nacional de asistencia para casos de incontinencia y solicite ayuda de un experto (en inglés: Expert Advisors on the National Continence Helpline) sin costo alguno:

- información;
- consejos; y
- folletos.

LLAMADA GRATUITA * 1800 33 00 66 (de las 08:00 a las 20:00 horas, de lunes a viernes), o bien

Consulte este sitio de internet: www.bladderbowel.gov.au

El servicio telefónico puede contratar un intérprete a través del servicio telefónico de interpretación (en inglés: "Telephone Interpreter Service", más conocido por su sigla inglesa TIS). Sírvase llamar al 13 14 50 de lunes a viernes y pida que lo comuniquen con el servicio telefónico de asistencia (en inglés: "Helpline").

Los problemas de la próstata pueden causar incontinencia urinaria.

* A los llamados desde teléfonos celulares se les aplican las tarifas normales.

