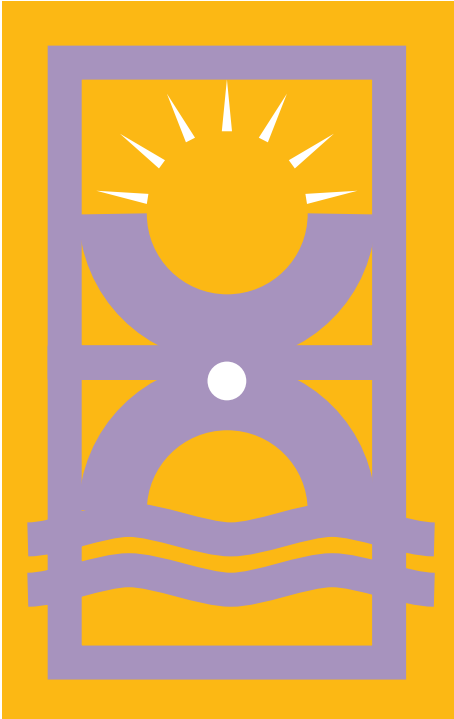




# Problemas a la Vejiga y la Próstata



## ¿Qué es la próstata?

La próstata es una glándula que se encuentra sólo en los hombres. Tiene el tamaño aproximado de una nuez y está ubicada debajo del cuello de la vejiga rodeando la salida de la vejiga o uretra. Su función es secretar un fluido lechoso que forma parte del semen y alimenta a los espermatozoides.

A medida que los hombres envejecen, la próstata se agranda. El proceso puede demorar varios años. La mayoría de los hombres no tiene dificultades, pero para algunos el agrandamiento puede causar síntomas de problemas urinarios, como un chorro lento o interrumpido, dificultad para comenzar a orinar, necesidad de orinar con más frecuencia, sensación de no haber vaciado completamente la vejiga y, en algunos casos, pérdida del control urinario o incontinencia.

La incontinencia puede ocurrir también como resultado de otros problemas médicos. Causa mucho sufrimiento y vergüenza. Si sus hábitos urinarios cambian, o si le preocupa su próstata, diríjase a su médico o a un asesor sobre la incontinencia para que le aconsejen.

## Enfermedades de la próstata

Enfermedades comunes de la próstata:

1. La prostatitis es una infección de la próstata y puede estar relacionada con una infección de las vías urinarias. Es más común que afecte a los hombres jóvenes.
2. La Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) causa el crecimiento progresivo de la próstata y generalmente comienza con la madurez. Aproximadamente el 25% de los hombres requieren cirugía para este problema. La HPB no produce cáncer.
3. El cáncer de la próstata puede presentarse inicialmente sin ningún síntoma. Es un tipo relativamente común de cáncer, siendo más frecuente con la edad. Sin embargo, es también generalmente uno de los tipos de cáncer que mejor responde al tratamiento.

## Problemas de la vejiga y la próstata

Un hombre con problemas a la próstata puede tener cualquiera de estos síntomas, o una combinación de ellos:

- dificultad para iniciar el flujo de la orina;
- flujo de orina lento, una vez que ha comenzado;



## Bladder Problems and the Prostate

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

- necesidad de orinar con más frecuencia que lo normal durante el día o la noche;
- goteo después de orinar o entre viajes al baño;
- necesidad de volver a orinar al poco rato de haber orinado;
- deseo o necesidad urgente de orinar;
- ardor, malestar o incluso dolor al orinar;
- manchas de sangre en la orina; y
- sensación de no haber vaciado completamente la vejiga.

## La próstata y la incontinencia

¿Por qué puede la incontinencia estar relacionada con enfermedades de la próstata?

- La obstrucción de la uretra causada por la próstata puede impedir el vaciado completo de la vejiga al orinar. Esta retención de orina puede ser lo suficientemente grave para causar una incontinencia de ‘rebalse’, un problema que requiere atención médica.
- Se puede producir una irritación del músculo de la vejiga a consecuencia de un esfuerzo mayor de la vejiga para vencer la resistencia a vaciarse. Una vejiga irritada puede contraerse involuntariamente, produciendo períodos de incontinencia ‘impulsiva’. Después de tratar quirúrgicamente una obstrucción del vaciado, cualquier irritación presente en la vejiga puede hacer que algunas personas noten un aumento de la incontinencia ‘de urgencia’ hasta que la vejiga vuelva a su estado normal.
- La cirugía para problemas de la próstata puede algunas veces dañar los músculos y los nervios del esfínter (el músculo que ayuda a contener la orina en la vejiga). Como resultado, se puede producir incontinencia. Esta incontinencia puede ser de corta o larga duración, y puede depender del nivel o alcance de la cirugía realizada.

## Cómo encontrar ayuda

Si le preocupan sus síntomas urinarios, debe consultar a un médico. El médico le preguntará sobre su salud general, problemas médicos y medicamentos que esté tomando, ya que estos pueden estar causándole algunos de los problemas.

Si le preocupa el cáncer de la próstata, hable con su doctor. Asegúrese de participar en la toma de decisiones sobre el diagnóstico, opiniones sobre tratamientos, resultados, riesgos, complicaciones y costos.

## Tratamiento

Hay varias posibilidades que pueden aliviar la incontinencia relacionada con enfermedades de la próstata:

### 1. Asegurarse médicamente y Observación

Es posible que piense que no se necesita tratamiento después de hacerse exámenes médicos y conversar con su doctor. A veces los síntomas mejoran por sí solos con el tiempo, o con cambios simples de la rutina diaria.



## 2. Tratamiento con Medicamentos

Existe una gama de medicamentos suministrados con receta médica que dan resultados en algunas personas.

## 3. Cirugía

Consiste en extirpar parcial o totalmente la próstata agrandada. El tamaño de la próstata puede afectar el tipo de cirugía requerida.

Otras opciones pueden incluir:

- **Entrenamiento de la Vejiga**

Tiene por objeto mejorar el control de la vejiga, aumentar la cantidad de orina que puede retener la vejiga sin provocar urgencia de orinar o escape de orina, y reducir la urgencia y frecuencia de orinar para las personas con la vejiga irritada.

- **Ejercicios del Piso Pélvico**

Fortalecen los músculos que controlan la función de la vejiga y los intestinos. Aprenda los ejercicios antes de la cirugía y empiece a hacerlos apenas le sea conveniente.

- **Dispositivos para la Incontinencia**

Existe una amplia gama de dispositivos para aliviar la incontinencia que ayudan a soportar cualquier pérdida de orina. Diríjase a su asesor de continencia local o pida el folleto “Productos y Dispositivos para la Incontinencia” de esta serie.

## Pida ayuda

Usted no está solo. Los problemas de la vejiga se pueden curar o controlar mejor si se los trata.



## ¿Quiénes pueden ayudar?

- Su médico.
- La National Continence Helpline, llamada gratuita **1800 33 00 66**. (Se pueden conseguir intérpretes telefónicos.)
- Su trabajador comunitario o de la salud, o fisioterapeuta.
- Asesores especiales sobre incontinencia en los hospitales, centros comunitarios de salud, clínicas de continencia o en los Centros de Recursos o Sucursales de la Continence Foundation of Australia.

**Intérpretes.** Algunos servicios pueden conseguir un intérprete (del mismo sexo, si lo prefiere), sin costo para usted. Averigüe en su servicio.

Los servicios de intérpretes telefónicos son más baratos y a menudo están disponibles inmediatamente. Por ejemplo, la Línea de Prioridad para Médicos del Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) provee un servicio gratuito a los médicos que atienden en su consulta privada para que hablen con los pacientes con escaso conocimiento del idioma inglés. Su médico puede solicitar este servicio llamando al 1300 131 450.

### Puede obtener más información en estos otros folletos de esta serie:

- La Incontinencia Urinaria. ¿En qué consiste?
- Buenos Hábitos de la Vejiga para Todos
- Entrenamiento de la Vejiga
- Ejercicios del Piso Pélvico para Hombres
- Ejercicios del Piso Pélvico para Mujeres
- La Demencia y la Incontinencia Urinaria
- El Estreñimiento y la Incontinencia Urinaria
- Productos de Ayuda y Dispositivos para la Incontinencia
- La Incontinencia: Mitos y Hechos
- ¿Qué es una Evaluación de la Continencia?
- Lista de las Diez Preguntas más Frecuentes
- Una de cada tres mujeres que ha tenido alguna vez un bebé se orina
- La Incontinencia Fecal
- Cirugía para la Incontinencia de Esfuerzo en las Mujeres

