

3

Vigilancia activa en el Crecimiento benigno de próstata (CBP)

Los términos subrayados figuran en el glosario.

Si padece crecimiento prostático benigno (CPB) pero no tiene ningún síntoma molesto en el tracto urinario inferior (STUI) lo normal es que no necesite fármacos o cirugía para su afección. Bastará con que el urólogo le explique en qué consiste su situación, cómo puede evolucionar y qué ajustes deberá hacer a su estilo de vida para sobrellevar y atenuar sus síntomas. También podría hacerle un seguimiento durante los meses o años siguientes y sólo le tratará cuando sea necesario. Es lo que se conoce como vigilancia activa.

La vigilancia activa es una buena opción si sus síntomas son leves y si su calidad de vida no se ha deteriorado. Aunque lo parezca, no se trata de un planteamiento pasivo, ya que incluye frecuentes revisiones para comprobar si la situación no se agrava.

Antes de prescribir un tratamiento, en la mayoría de los casos de CBP se ofrece un período de vigilancia

activa. Se suele recomendar porque es muy raro que se presenten complicaciones graves durante ese período. De hecho, algunos síntomas pueden mejorar por sí solos, y otros pueden permanecer estables durante años.

Un programa de vigilancia activa consta de:

- Evaluación de los síntomas
- Exploración física
- Análisis de sangre y orina
- Información al paciente sobre su patología
- Apoyo psicológico
- Consejos sobre estilo de vida y autocuidados

Consejos sobre el estilo de vida

- Beba al menos 1 litro de líquido al día y pregunte a su médico si puede beber más cantidad
- Beba más si vive en un clima cálido o si realiza mucho ejercicio físico

- Beba menos antes de efectuar viajes largos y durante los mismos
- Beba menos a última hora del día para no tener que levantarse por la noche a orinar
- Evite beber alcohol y cafeína, ya que aumentan la producción de orina e irritan la vejiga
- Intente hacer ejercicio 2 ó 3 veces a la semana. El sedentarismo puede hacer más difícil orinar y causar retención urinaria
- Lleve una dieta rica y equilibrada
- Intente siempre mantener la zona inferior del

abdomen seca y abrigada. Si va a nadar, lleve ropa seca para poder cambiarse en cuanto salga del agua. La humedad y el frío pueden aumentar la necesidad de orinar e incluso producir infección de orina.

- A veces la orina salpica y puede mojar el asiento del inodoro o el suelo del baño. Para evitar esa situación, algunos hombres prefieren orinar sentados, mientras que otros optan por orinar en un recipiente y vaciarlo a continuación en el inodoro.

Autocuidados

Además de seguir los consejos de su médico sobre el estilo de vida en general, puede ocuparse activamente de los síntomas que le produce el CBP en su vida cotidiana. Los siguientes autocuidados pueden reducir los síntomas y estabilizar la situación.

- Vacíe totalmente la vejiga cada vez que orine. Para conseguirlo puede ser útil orinar sentado.
- Si nota que su vejiga no se ha vaciado del todo después de orinar, vuelva a intentarlo al cabo de 5 minutos.
- Utilice una pequeña compresa para que absorba las pérdidas involuntarias de orina.
- Después de orinar, apriete con los dedos debajo del escroto para presionar la uretra y luego deslícelos desde la base hasta la punta del pene para que salgan las últimas gotas de orina. Esto le ayudará a no mojar su ropa interior.
- Haga ejercicios respiratorios para desviar su atención de la sensación de urgencia
- Ejercza presión en el pene o en el periné (**Fig. 1**) para desviar su atención y no pensar en orinar.
- Intente “aguantar” más tiempo cuando sienta urgencia de orinar. Con ello entrenará su vejiga para que retenga más orina y no tener que orinar tan a menudo.
- Evite el estreñimiento por medio de una dieta adecuada
- Evite la exposición repentina a temperaturas bajas, e intente llevar siempre abrigada la parte inferior del abdomen.

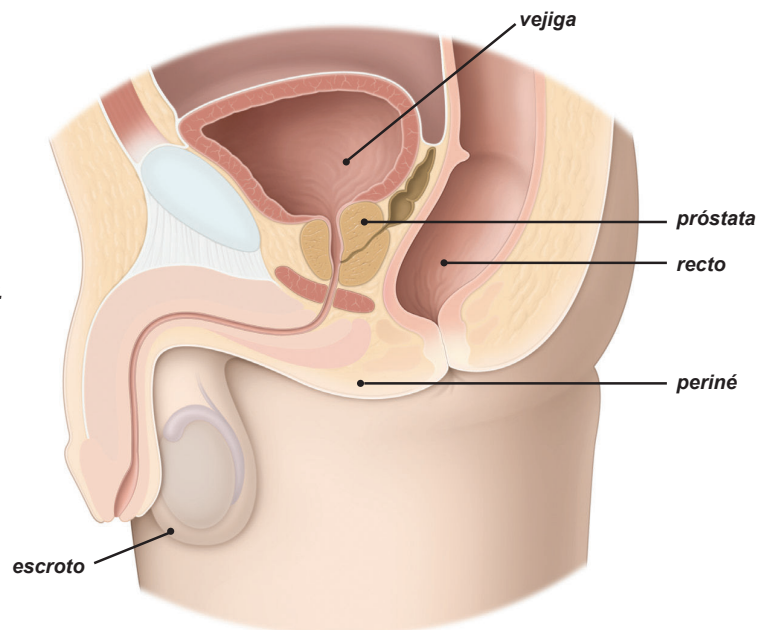


Fig 1: el tracto urinario inferior.

Diario miccional

Además de seguir estas recomendaciones, puede también llevar un diario miccional para hacer un seguimiento de sus síntomas.

Anote cuánto bebe, con qué frecuencia orina y cuánta orina expulsa. El diario miccional es importante porque ayuda al médico a entender mejor sus síntomas.

Podrá medir fácilmente su volumen de orina en su casa utilizando un vaso medidor. Además, puede usar un cronómetro para registrar el tiempo que tarda en orinar. Anote la cantidad de orina (en mililitros) y el tiempo que ha necesitado para orinar (en segundos) (Fig. 2).

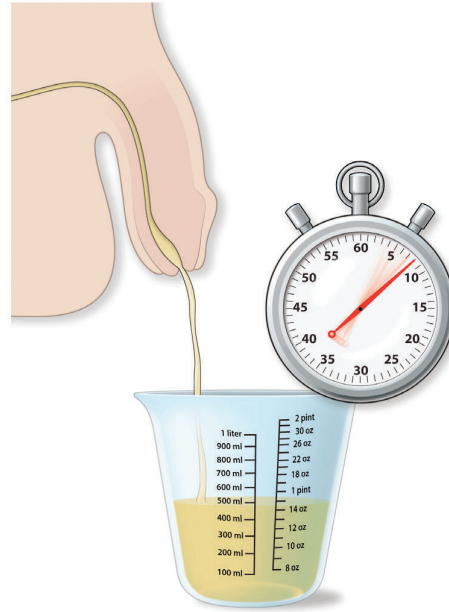


Fig. 2: medición del flujo de orina en su domicilio.

Para qué sirve medir el flujo de orina en su domicilio:

- El flujo de orina normal es superior a 15 mililitros por segundo
- Si es de 10 mililitros por segundo o menos y tiene síntomas, se debe consultar con el urólogo

La medición en el domicilio no suele ser tan exacta como en el hospital o en la clínica. No olvide consultar con su médico el tema del flujo de orina.

Información actualizada en septiembre del 2013

Este folleto está incluido en el grueso de la Información al paciente que la AEU facilita sobre el CBP. Contiene información general sobre el crecimiento benigno de próstata. Si desea hacer alguna pregunta sobre sus problemas de salud en particular, deberá consultar con su médico u otro profesional de la salud.

Esta información ha sido elaborada por la Asociación Europea de Urología (EAU por sus siglas en inglés) en colaboración con el Departamento de Urotecnología de la AEU (ESUT por sus siglas en inglés), con Europa Uomo y con la Asociación Europea de Enfermeros de Urología (EAUN por sus siglas en inglés).

El contenido de este folleto se ajusta a las Directrices de la EAU. Podrá encontrarlo junto con más información sobre enfermedades urológicas en nuestra página web: <http://patients.uroweb.org/es>

Personas que han colaborado en la elaboración de esta serie informativa:

Prof. Thorsten Bach	Hamburgo, Alemania
Prof. Alexander Bachmann	Basilea, Suiza
Prof. Christopher Chapple	Sheffield, Reino Unido
Prof. Louis Denis	Amberes, Bélgica
D. Günter Feick	Gehrden, Alemania
Prof. Stavros Gravas	Larissa, Grecia
Dr. Hashim Hashim	Bristol, Reino Unido
Prof. Rolf Muschter	Rotenburg, Alemania
Dr. Cosimo De Nunzio	Roma, Italia
D. Hans Ransdorp	Bussem, Países Bajos
Prof. Jens Rassweiler	Heilbronn, Alemania
D ^a . Maria Russo	Orbassano, Turín, Italia
Dr. Roman Sosnowski	Varsovia, Polonia
Prof. Andrea Tubaro	Roma, Italia