

RECOMENDACIONES PARA ENTRENAR HÁBITOS URINARIOS



1. HÁBITOS MICCIONALES

Ir al baño cuando el momento y el lugar lo permitan, aun si no siente la necesidad de orinar.

Programar las visitas al baño e intentar orinar en horarios regulares.

Extracción correcta del residuo uretral, vaciar la uretra mediante la compresión del pene, desde la base hacia fuera una vez finalizada la micción.

2. ENTRENAMIENTO VESICAL

El uso de técnicas de distracción y de relajación evitará posibles síntomas irritativos.

La técnica conocida como "Doble vaciado vesical" que consiste en mantenerse en pie uno o dos minutos tras la micción e intentar una nueva micción para vaciar completamente la vejiga, es muy efectiva.



3. VISITAR AL MÉDICO

Consultar con su médico si es necesario restringir alguno de los medicamentos que usted toma como descongestionantes o antihistamínicos, ya que pueden incrementar los STUI.

Revisión una vez al año con su médico a partir de los 50 años.



RECOMENDACIONES PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



1. ALIMENTACIÓN

Restricción o moderación del consumo de alcohol, café u otras bebidas.

Reemplazo de comidas picantes o ricas en grasa por dietas ricas en frutas y verduras.

Seguir una dieta saludable.

Evitar el estreñimiento.

2. LÍQUIDOS

Buena hidratación para prevenir infecciones y formación de posibles cálculos.

Consumo de 1,5 y 2 litros de agua al día.

Restricción de la ingesta de líquidos en momentos específicos, como previo a viajes largos o 2 horas antes de acostarse para reducir el número de veces que se necesite miccionar.



3. ESTILO DE VIDA

Reducir el peso realizando actividades físicas de manera regular (La obesidad está asociada al agrandamiento de la próstata).

Mantenerse activo (La inactividad contribuye a la retención de orina).

Corregir y controlar los trastornos de movilidad y funcionales.

Mantenerse abrigado (Las temperaturas bajas pueden ocasionar retención de la orina y aumentar la necesidad de orinar).

Reducir el estrés (El nerviosismo y la tensión pueden llevar a orinar más frecuentemente).

RECOMENDACIONES DE LA CIRUGÍA DE PRÓSTATA PARA HPB Y SUPLEMENTOS

LA CIRUGÍA DE PRÓSTATA SE PUEDE RECOMENDAR SI EXISTE:



RECOMENDACIONES ACERCA DE SUPLEMENTOS PARA LA HPB

SE HAN PROPUESTO NUMEROSAS MEDICINAS ALTERNATIVAS PARA EL TRATAMIENTO DE LOS STUI RELACIONADOS CON LA HPB, COMO:



La palma enana americana



La ortiga



La semilla de calabaza



La hierba estrella africana

Ninguno de estos suplementos ha demostrado un beneficio significativo para los pacientes con HPB.