

## 7.1. Hipertrofia benigna de próstata

La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que rodea la uretra y está situada debajo de la vejiga urinaria y delante del recto. Se encuentra únicamente en los hombres y produce un líquido que forma parte del semen.

El aumento de su tamaño es frecuente en hombres mayores de 50 años. Se llama **hiperplasia benigna de la próstata** y no tiene relación con el cáncer de próstata.

Una próstata grande puede presionar la uretra, haciendo difícil orinar. Los primeros síntomas suelen ser una menor fuerza en el chorro de la orina, deseo más frecuente de orinar, sobre todo durante la noche, o la necesidad de empujar mucho para poder orinar. Más tarde, puede aparecer un goteo después de acabar de orinar y dolor al orinar.

Estos síntomas requieren que su médico le realice un tacto rectal con lo que puede determinar el tamaño y características de su próstata. Recuerde que aunque un poco molesto, el tacto rectal no es doloroso.

Habitualmente, también se le realizarán análisis de orina y de sangre, y en algunas ocasiones puede ser necesaria una ecografía de la próstata y una biopsia.



- Evite montar a caballo, bicicleta o moto.
- Evite el estreñimiento
- Acuérdesse de orinar antes de salir de casa, al hacer un viaje largo.
- El estrés y el nerviosismo, pueden llevar a orinar más veces.
- Aprenda a hacer ejercicios abdominales y practíquelos para fortalecer la pelvis.
- Procure mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación, esto le ayudará a disminuir la congestión pélvica.

### ¿Qué puede hacer?

Al inicio puede no necesitar tratamiento, sólo cuidados como los que se indican más adelante, para mantenerse sin molestias:

- Beba **líquidos en pequeñas cantidades**, pero a intervalos regulares de tiempo. Una buena hidratación previene infecciones y la formación de cálculos.
- Evite ingerir grandes cantidades de líquido en poco tiempo, sobre todo en la cena. Evite las comidas copiosas.
- Elimine comidas con alimentos fuertes (embutidos, picantes, salazones y especias) y la cafeína.
- Disminuya la ingestión de alcohol, por su efecto irritante sobre la próstata.
- Orine siempre que sienta necesidad, no retrase la micción.
- Tenga calma aunque tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejercer una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca.
- Evite estar sentado mucho tiempo. Se aconseja realizar paseos diarios con el fin de descongestionar el área pélvica.
- Evite los viajes largos. Efectúe descansos de unos 10 minutos para caminar y orinar.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si ha seguido los anteriores consejos prácticos durante un mínimo de 2 meses y no ha sentido alivio.
- Si nota que la vejiga no está completamente vacía después de orinar.
- Si está tomando medicamentos que pueden causar problemas urinarios. No debe suspenderlos sin consultarlo con un médico.
- Si orina sangre.
- De forma urgente si tiene fiebre, escalofríos, dolor abdominal, dolor en los costados, también en caso de incapacidad repentina para orinar.

Cuando los síntomas son intensos, su médico le puede proponer otros tratamientos con medicamentos o cirugía. Probablemente, también deberá realizarle exámenes periódicos para seguimiento de los síntomas y adecuación del tratamiento.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/x2858.xml>

## 7.2. Impotencia. Disfunción eréctil

La **disfunción eréctil**, antes llamada impotencia, es la incapacidad para conseguir o mantener la suficiente rigidez del pene que permita una relación sexual satisfactoria. No incluye alteraciones del deseo sexual, eyaculación u orgasmo, aunque a veces puedan estar alteradas. Tampoco los fallos ocasionales de la erección ante determinadas situaciones.

La disfunción eréctil aumenta con la edad, pero no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Los hombres mayores pueden alcanzar la erección y disfrutar del sexo, aunque habitualmente necesitarán más estímulos y más tiempo para alcanzar una erección.

La **causa de una disfunción eréctil** puede ser:

- **Psicológica.** Cuanto más joven es la persona y menos tiempo lleva con fallos en la erección, más probable es que la causa sea psicológica. Por ejemplo, la disfunción puede estar provocada por estados de ansiedad debidos a problemas en el trabajo, en la familia. Estados de ánimo triste o deprimido.
- **Enfermedad física.** En hombres mayores de 50 años y con duración mayor de 1 año, es más probable que la causa sea por enfermedad física, **consumo excesivo de alcohol, tabaco** u otras drogas, **medicamentos, aterosclerosis**, diabetes, lesiones cerebrales o de la médula espinal, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, enfermedades crónicas del hígado o riñón, etc.

La disfunción eréctil **puede conducir a sentimientos** de tipo:

- Tensión o angustia ante el sexo, debido a una mala experiencia previa.
- Sentimientos de rechazo ante el sexo.
- Problemas de relación con la pareja.

El tratamiento depende de la causa. Existe medicación que puede ayudarle, su médico le orientará. Sin embargo, no todo el mundo puede usar estos medicamentos. Si los fármacos no son apropiados para usted, hay otras alternativas. El médico de familia puede derivarlo al urólogo para valorar estas opciones.

### ¿Qué puede hacer?

- Si tiene diabetes o hipertensión, colabore activamente en el control de los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial, ya que un mal control puede producir disfunción eréctil.
- Pida **ayuda psicológica** cuando el estrés o los problemas en la relación con su pareja sexual sean los que pueden producir problemas de erección. La terapia suele ser más efectiva si su pareja también participa. Las parejas pueden aprender nuevas formas de demostrarse afecto y de complacerse. Es importante no culpabilizarse y buscar una solución de forma activa y positiva.
- Siga un **estilo de vida saludable**, con una actividad física adecuada para su edad. Evite abusar del alcohol y otros tóxicos.
- Algunos **fármacos** pueden causar disfunción eréctil. Si lo asocia con alguna medicación, coménteselo a su médico.
- No lo atribuya simplemente a la edad, existen problemas físicos tratables y su médico podría ayudarle, ya que hay tratamientos eficaces.
- No renuncie a la sexualidad. Es un problema frecuente, háblelo abiertamente con su pareja.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si usted cree que padece disfunción eréctil, con cambios respecto a su situación previa. Recuerde que puede ser un síntoma de otra enfermedad. Su médico determinará qué tipo de pruebas son apropiadas para usted.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/e109.xml>
- <http://kidney.niddk.nih.gov/spanish/pubs/impotence/index.htm>

## 7.3. Cáncer de próstata. Valor del PSA

La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que rodea la uretra, y está situada debajo de la vejiga urinaria y delante del recto. Se encuentra únicamente en los hombres y produce un líquido que forma parte del semen.

El **cáncer de próstata** es un tumor maligno localizado en esta glándula. Suele crecer lentamente. Puede no dar ninguna molestia o ser sus síntomas iniciales escasos: menor fuerza en el chorro de la orina, deseo más frecuente de orinar, sobre todo durante la noche, necesidad de empujar mucho para poder orinar, goteo después de acabar de orinar e incluso dolor al orinar. En algunos casos, el crecimiento es más rápido y se puede extender a otras partes del cuerpo, por ejemplo a los huesos, en lo que se denominan «metástasis».

El cáncer de próstata puede aparecer a cualquier edad, pero es más frecuente en hombres mayores de 50 años.

Existe un **prueba de laboratorio** que nos ayuda a detectar precozmente, aunque con limitaciones, el cáncer de próstata. Se realiza a partir de un análisis de sangre y se llama **PSA**.

El **PSA** es una proteína producida por las células de la próstata. Los niveles del PSA pueden elevarse en la sangre debido al cáncer de próstata, pero también en enfermedades benignas de la próstata, la hipertrofia benigna de próstata o inflamaciones o prostatitis.

En el momento actual, **no existen pruebas científicas suficientes para recomendar la detección precoz sistemática del cáncer de próstata con el análisis del PSA** en las personas que **no tienen síntomas**.

El PSA, pues, no hace el diagnóstico de cáncer de próstata, éste sólo es posible con una biopsia positiva. Con frecuencia hay que repetir los análisis de PSA, valorar la próstata con una ecografía, y si las sospechas son altas, realizar una biopsia de próstata. No requiere ingreso hospitalario.

En muchas ocasiones, una vez confirmado el cáncer de próstata, un tratamiento hormonal en pastillas e inyecciones es suficiente. En otras, debe asociarse con sesiones de radioterapia. Actualmente la cirugía se utiliza con menos frecuencia.

### ¿Qué puede hacer?

Las causas del cáncer de la próstata no se conocen y no hay ninguna medida eficaz para prevenirlo.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene síntomas o molestias urinarias: dificultad para comenzar a orinar, menos fuerza en el chorro de orina, goteo después de terminar de orinar, ganas de orinar frecuentemente, sangre o pus en la orina, dolor o sensación de ardor al orinar, dolor con la eyaculación.
- Dolor en la cadera o en la espalda persistente que puede empeorar por la noche.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://cis.nci.nih.gov/fact/5\\_23s.htm](http://cis.nci.nih.gov/fact/5_23s.htm)
- <http://www.cdc.gov/spanish/cancer/fs/prostate-s.htm#known>

