

Tu guía sobre la necesidad de
**Orinar con frecuencia e
incontinencia**



Orinar con frecuencia e incontinencia: No tienes que vivirlo

Es posible que muchos hombres de mediana edad no sepan cómo se llama, pero sí saben cómo ocurre. Orinar con frecuencia, levantarse por la noche para ir al baño, dificultad para comenzar a orinar, sensación de haber terminado de orinar y volver a orinar casi inmediatamente después.

¿Te suena familiar? Estos síntomas describen los efectos de un agrandamiento de la próstata, a menudo llamado Hiperplasia Benigna de Próstata o HBP. Es el problema de la próstata más común en hombres mayores de 50 años, que afecta a casi la mitad de los hombres entre 51 y 60 años y hasta el 90 por ciento de los hombres mayores de 80 años.

Afortunadamente, no es canceroso.

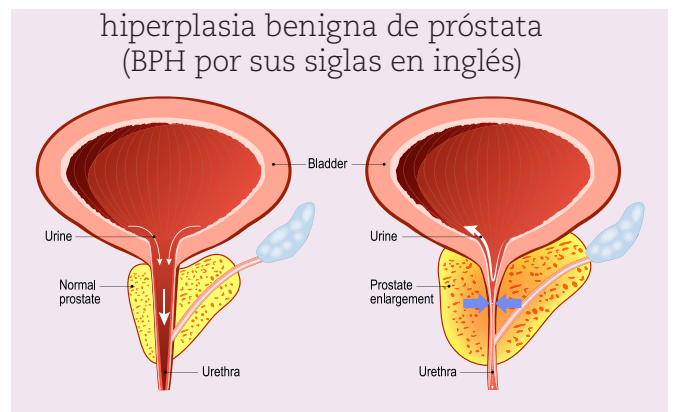
Pero puede ser una interrupción e inconveniencia en tu vida diaria. Si te han diagnosticado un agrandamiento de la próstata o si los síntomas mencionados anteriormente te suenan demasiado familiares, un urólogo del Hartford HealthCare Tallwood Men's Health, te puede ayudar a restablecer los hábitos urinarios normales.

¿Cómo se diagnostica la HBP/próstata agrandada?

Tu historial médico (incluidos los síntomas urinarios), un examen físico y un análisis de sangre y orina se tienen en cuenta para diagnosticar un agrandamiento de la próstata.

¿Cómo evaluamos tus síntomas urinarios? Con el siguiente índice de puntuación de los síntomas de HBP de la Asociación Americana de Urología (mira las siete preguntas a continuación), podemos evaluar mejor la magnitud y gravedad de lo que estás sintiendo:

1. ¿Con qué frecuencia tienes la sensación de no vaciar la vejiga por completo después de terminar de orinar?
2. ¿Con qué frecuencia tienes que orinar nuevamente en menos de 2 horas después de haber terminado de orinar?
3. ¿Con qué frecuencia has parado y vuelto a comenzar varias veces al orinar?
4. ¿Con qué frecuencia te ha resultado difícil orinar?
5. ¿Con qué frecuencia tienes un flujo urinario débil?
6. ¿Con qué frecuencia tienes que esforzarte para comenzar a orinar?
7. ¿Normalmente, cuántas veces te levantas para orinar desde que te acuestas en la noche hasta que te levantas por la mañana?



Para buscar un especialista en salud del hombre de Tallwood,
llama al **860-678-5700**.

El rumbo conservador

Dependiendo de la gravedad de tus síntomas, tu médico puede elegir un método conservador que comience con cambios en tu estilo de vida, tales como:

- Evitar el alcohol y la cafeína, especialmente después de la cena.
- Evitar los descongestivos y los antihistamínicos, que dificultan el vaciado de la vejiga.
- Orinar tan pronto como sientas la necesidad.
- Mantener un peso saludable y hacer ejercicio regularmente.
- Reducir el estrés, lo que puede desencadenar la necesidad de orinar frecuentemente.

Opciones de medicamentos

Se pueden recomendar medicamentos como los bloqueadores alfa y los inhibidores de la enzima 5-alfa reductasa para tratar tus síntomas urinarios. Los bloqueadores alfa ayudan a relajar la vejiga y la próstata, suavizan los músculos y mejoran el flujo. Los posibles efectos secundarios incluyen mareos y eyaculación retrógrada.

Los inhibidores de la 5-alfa reductasa, como el finasteride y el dutasteride, trabajan para reducir el tamaño de la próstata con el tiempo. Aunque pueden ayudar con tus síntomas, tardan hasta seis meses para lograr el máximo efecto.

Esta clase de medicamentos tiene posibles efectos secundarios de disfunción sexual y un mayor riesgo de cáncer de próstata de alto grado (aunque esto ha sido ampliamente refutado en estudios de investigación de seguimiento).

Procedimientos quirúrgicos

Si los medicamentos no ayudan lo suficiente o si deseas una opción más definitiva, nuestros urólogos analizarán los procedimientos quirúrgicos disponibles para la HBP. Tu historial médico, otros medicamentos y el tamaño de la próstata guiarán el proceso de toma de decisiones.

Ten la seguridad de que, aunque la lista de opciones quirúrgicas a continuación parece desalentadora, nuestros urólogos expertos te ayudarán a seleccionar el adecuado para ti:

- UroLift
- Incisión transuretral de la próstata (TUIP)
- Vaporización transuretral de la próstata (TUVP)
- Vaporización láser de la próstata (GreenLight o HOLAP)
- Resección transuretral de la próstata (RTUP)
- Prostatectomía simple (abierta o robótica)
- Embolización arterial de la próstata (PAE)



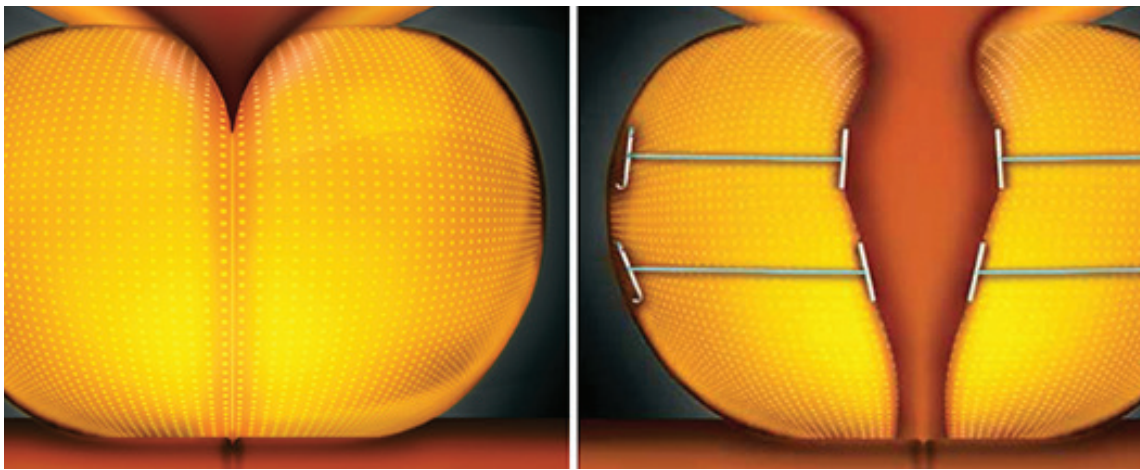
Para buscar un especialista en salud del hombre de Tallwood, llama al **860-678-5700**.

¿Qué es UroLift?

Los procedimientos quirúrgicos tradicionales para la HBP ofrecen una mejoría significativa de los síntomas, pero pueden causar efectos secundarios sexuales no deseados, como la eyaculación retrógrada, una condición en la que parte o todo el semen de un hombre ingresa a la vejiga en lugar de salir por la punta del pene durante la eyaculación. Sin embargo, una nueva técnica llamada UroLift elimina este riesgo.

UroLift es un procedimiento rápido y mínimamente invasivo que no requiere pasar la noche en el hospital. La próstata, una glándula del tamaño de una castaña que se encuentra debajo del cuello de la vejiga, a menudo se inflama a medida que los hombres envejecen y ejerce presión sobre la uretra, el tubo que transporta la orina del cuerpo.

La tecnología UroLift, aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos en 2013, permite que un cirujano abra la uretra con pequeños implantes que retienen el tejido agrandado “como amarres en una cortina de la ventana”, según información del fabricante. Sin cortar ni calentar, es el primer tratamiento para la HBP que no elimina el tejido de la próstata ni afecta la función sexual.



Prácticamente todos los pacientes van a casa el mismo día sin catéter y tienen una mejoría de los síntomas en tan solo dos semanas. Algunos pacientes pueden experimentar algunas molestias urinarias durante la recuperación, hasta un mes.

La recuperación para pacientes con UroLift, en estudios de dos y cuatro años que han sido financiados por el fabricante, muestran que fue más rápida que la recuperación de la cirugía de resección transuretral tradicional (TURP, por sus siglas en inglés), que recorta el exceso de tejido prostático.

¿Qué es la incontinencia urinaria?

La incontinencia urinaria puede cambiar la vida de un hombre. El temor a la salida involuntaria de orina puede hacer que abandones la liga de golf de verano. Te puede hacer temer sobre si ir o no a una boda al aire libre y pensarlo dos veces cuando se trata de la intimidad sexual. Sí, puede ser vergonzoso.



Para buscar un especialista en salud del hombre de Tallwood, llama al 860-678-5700.

Posibles causas de la incontinencia urinaria

- Músculos de la vejiga que se debilitan con la edad
- Una vejiga demasiado llena que no se vacía correctamente
- Próstata agrandada
- Una obstrucción o tejido cicatricial (estenosis) en tu uretra
- Los músculos que rodean la uretra no funcionan correctamente
- Piedras en la vejiga
- Tos crónica
- Estreñimiento
- Obesidad
- Daño en el nervio
- Diabetes
- Derrame
- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad de Parkinson
- Tratamiento para el cáncer de próstata

Tipos de incontinencia urinaria

Incontinencia urinaria por esfuerzo (SUI por sus siglas en inglés): Fuga de orina involuntaria que generalmente ocurre con actividad o esfuerzo físico, ya sea toser, estornudar o reír, hacer ejercicio o levantar objetos pesados.

Es causada por la fuerza externa o la presión en la vejiga frente a un esfínter uretral debilitado, lo que hace que la orina se expulse involuntariamente.

Este tipo de fuga puede ocurrir por:

- **Hiperplasia benigna de próstata:** Un agrandamiento no canceroso de la glándula.
- **Resección transuretral de la próstata (TURP):** Extirpación de una parte de la próstata a través de la uretra.
- **Prostatectomía simple:** Extracción de solo la parte de la próstata que bloquea el flujo de orina a través de incisiones abiertas o robóticas.
- **Prostatectomía radical:** Extirpación de toda la próstata por cáncer.

Incontinencia urinaria de urgencia (UUI, por sus siglas en inglés): La incontinencia de urgencia es la pérdida involuntaria de orina, generalmente después de una necesidad intensa y repentina de orinar. Este tipo de incontinencia a menudo se asocia con otros síntomas de vejiga hiperactiva, como la frecuencia urinaria (más de ocho veces al día), urgencia (la sensación de que se puede salir la orina si no vas de inmediato al baño) y nocturia (despiertas más de una vez por la noche para orinar).

Es más comúnmente causada por contracciones involuntarias o “espasmos” de la vejiga y puede estar asociada con episodios repentinos severos de incontinencia con poca o ningún aviso o actividad.

Incontinencia urinaria mixta: Algunos hombres padecen de incontinencia urinaria tanto de estrés como de urgencia. Las salidas involuntarias de orina pueden ser causadas por una tos, un estornudo o un esfuerzo físico. También es posible que experimenten impulsos repentinos e intensos para orinar y que a menudo no lleguen al baño a tiempo.

Climacturia o incontinencia orgásmica: Después de una prostatectomía, que extirpa toda la glándula prostática, es posible que pierdas orina cuando estés excitado sexualmente y también extraigas la orina de la uretra durante el orgasmo. Esto ocurre comúnmente junto con la incontinencia urinaria de esfuerzo, lo que te frustra tanto a ti como a tu pareja.



Para buscar un especialista en salud del hombre de Tallwood, llama al **860-678-5700**.

Cómo evitar la incontinencia urinaria

Puedes controlar algunas causas de la incontinencia urinaria temporal. Limita el alcohol, las bebidas con cafeína u otros líquidos que causan la pérdida del control de la vejiga. Y habla con tu médico sobre los posibles efectos secundarios de los relajantes musculares, sedantes y medicamentos para el corazón y la presión arterial.

A continuación, te indicamos cómo reducir el riesgo de la incontinencia urinaria:

- ¡Mantente en forma! Pregúntale a tu médico sobre ejercicios que fortalezcan los músculos que controlan tu vejiga.
- Mantén un peso saludable. Alcanza un puntaje del Índice de Masa Corporal en el rango normal (entre 18.5 y 25kg/m²).
- Sigue una dieta prudente y buena para ti.
- Limita la cafeína y el alcohol.
- No fumes.

¿Cuál es la diferencia entre la incontinencia urinaria y una vejiga hiperactiva?

Puede parecer sutil, pero la incontinencia urinaria es un síntoma (cuando algo te hace perder el control de tu vejiga) y una vejiga hiperactiva es una condición (cuando la vejiga no puede contener la orina como debería).

Los hombres tienen más probabilidades de tener una vejiga hiperactiva que la incontinencia urinaria de esfuerzo. La glándula prostática a menudo ayuda a prevenir la incontinencia de esfuerzo en los hombres, por lo que es más común que los hombres noten una pérdida de estrés después de la cirugía de cáncer de próstata.

Incontinencia post-prostatectomía

La incontinencia urinaria es la potencial consecuencia de una prostatectomía que extirpa la glándula prostática y el tejido circundante. La quimioterapia, la terapia hormonal y la radioterapia también pueden contribuir a la incontinencia.

La cirugía y la radiación para tratar el cáncer de próstata pueden causar incontinencia urinaria (pérdida de orina) o disfunción eréctil (no poder lograr o mantener una erección). El grado y la duración de la incontinencia urinaria y la calidad de las erecciones que tiene el hombre después del tratamiento dependen de la agresividad y la cantidad de opciones de tratamiento necesarias.

Los medicamentos orales, los dispositivos al vacío y las inyecciones en el pene pueden ayudar a los hombres que tienen disfunción eréctil después del tratamiento. Algunos recuperarán parte o la mayor parte de su capacidad para tener una erección dentro de los primeros 1 a 2 años después de la cirugía.

El programa de Rehabilitación posterior a la prostatectomía en el Tallwood Urology & Kidney Institute de Hartford HealthCare, utiliza las últimas herramientas de diagnóstico y tecnologías terapéuticas para determinar el mejor plan de tratamiento para ti.



Para buscar un especialista en salud del hombre de Tallwood,
llama al **860-678-5700**.

Si necesitas cirugía para la incontinencia urinaria por esfuerzo

A continuación te indicamos cómo reducir el riesgo de incontinencia urinaria:

El AdVance Male Sling, una malla suave que se coloca dentro del cuerpo detiene las fugas al sostener el músculo del esfínter. La malla, disponible desde 2003, mueve el esfínter a su posición natural para ayudar a recuperar el control de la vejiga. No requiere ninguna acción por parte del paciente para funcionar.

El procedimiento: El procedimiento, realizado bajo anestesia en el hospital, generalmente se hace de forma ambulatoria. Tu médico accede a la uretra y al esfínter urinario a través de pequeñas aberturas en la piel.

Luego se coloca la malla debajo de la uretra y se tensa para reposicionar la uretra, optimizando la función del esfínter. La mayoría de los pacientes pueden controlar la orina inmediatamente después del procedimiento y pueden reanudar actividades normales y no extenuantes en unos pocos días.

Sistema de control urinario de esfínter urinario artificial

El sistema de control urinario AMS 800, también llamado esfínter urinario artificial (AUS, por sus siglas en inglés), brinda un control discreto y comprobado de la vejiga. Este sistema, disponible durante más de 40 años, es considerado el mejor tratamiento para la incontinencia urinaria de esfuerzo masculina.

El AMS 800, ofrece a los hombres con incontinencia más severa una cura efectiva y duradera, que mejora drásticamente la calidad de vida. El dispositivo implantado quirúrgicamente mediante pequeñas incisiones, incluye una bomba (implantada en el escroto), un manguito inflable (colocado alrededor de la uretra) y un balón reservorio (implantado en el abdomen).

Lleno de solución salina, el dispositivo utiliza un sistema hidráulico de fluidos para abrir y cerrar el manguito que rodea la uretra. Cuando necesites orinar, aprietas y sueltas la bomba en el escroto varias veces para eliminar el líquido del manguito. Cuando el brazalete está vacío, la orina puede salir de la vejiga. El brazalete se rellena automáticamente en unos minutos, cerrando la uretra para restablecer el control de la vejiga.

El procedimiento: El procedimiento de instalación del AUS se realiza bajo anestesia y puede realizarse de forma ambulatoria o puede requerir una estadía de una noche. Se hacen pequeñas aberturas cerca del escroto y debajo del abdomen para insertar los componentes, incluido el manguito inflable, una bomba y un globo pequeño que regula la presión.

De cuatro a seis semanas después de la cirugía regresarás a nuestra oficina para activar el AUS y para aprender a usar el dispositivo, para que vuelvas a tomar el control de tu vida.

La experiencia de nuestros médicos en procedimientos urológicos, tanto rutinarios como complejos, significa mejores resultados y menores tasas de complicaciones para nuestros pacientes. Tallwood se ha convertido en el líder en salud masculina en Connecticut, por lo que, si tu orina está fuera de control debido a un agrandamiento de la próstata o si tienes incontinencia urinaria, pide una cita hoy. No tienes que vivir así.



Para buscar un especialista en salud del hombre de Tallwood, llama al **860-678-5700**.

5 razones más para ver a un urólogo

Siempre habla con tu médico de atención primaria acerca de cualquier irregularidad urológica. El siguiente paso es una remisión a un urólogo que pueda identificar y diagnosticar el problema. La mayoría de los problemas urológicos se resuelven o manejan fácilmente en sus etapas más tempranas.

Aquí hay cinco problemas más que deben ser revisados por un urólogo:

- **Sangre en la orina**

Si tu orina es de color marrón o rosado, no es del color amarillo pálido habitual, podría tener sangre. Esto podría ser relativamente inofensivo por el resultado de una lesión o actividad física o podría ser una señal de advertencia temprana de cáncer de riñón, vejiga o próstata. Otras posibilidades: infección vesical o renal, cálculos renales.

- **Dolor testicular, bulto o masa**

Cuando se detecta temprano, un tumor testicular puede ser tan pequeño como una arveja o guisante. Un urólogo puede determinar si es canceroso. (Es uno de los cánceres más curables en esta etapa temprana). Sin embargo, si no se detecta, el tumor seguirá creciendo, acompañado de dolor, malestar general o entumecimiento.

- **Bulto en el abdomen o la ingle (hernia)**

Una hernia crea un bulto en el abdomen o la ingle cuando un órgano atraviesa un músculo debilitado o tejido conectivo. En una situación común, los intestinos atraviesan una parte debilitada de la pared abdominal. Una hernia inguinal (ingle interior) es un tipo común de hernia en los hombres. Los síntomas incluyen una protuberancia que es más evidente cuando está de pie, dolor o molestia, generalmente en la parte inferior del abdomen, intensificándose cuando tose, se inclina o levanta algo y debilidad o presión en el área de la ingle.

- **Dolor o ardor al orinar (infección del tracto urinario)**

Se calcula que 12 de cada 100 hombres tienen al menos una infección de las vías urinarias (UTI, por sus siglas en inglés) en su vida cuando las bacterias que entran en su orina pasan a la vejiga. Los síntomas incluyen micción frecuente, ganas repentinas de orinar, micción dolorosa con sensación de ardor, sangre en la orina y dolor en la parte inferior del abdomen.

- **Dolor en la parte baja del estómago, ingle, espalda o costado (cálculos renales)**

En la escala de dolor de Richter, los cálculos renales se clasifican en 8.6. La mayoría de los cálculos renales, que son acumulaciones endurecidas de sal y minerales (generalmente calcio o ácido úrico), se mueven por sí solos. Los más pequeños pueden permanecer en el riñón, sin causar molestias. Pero cuando una piedra más grande se mueve hacia el uréter, el conducto que transporta la orina a la vejiga, el dolor puede llegar a ser extremo. Puede comenzar repentinamente, volviéndose más agudo a medida que el uréter se contrae al intentar mover la piedra a través del tracto urinario. Para los hombres, esto es lo más cerca que estarán de experimentar el dolor del parto.

Náuseas, vómitos, fiebre, sangre en la orina y dificultad para orinar son características de los cálculos renales. Estos síntomas también pueden ser causados por otros problemas urológicos, así que consulta a un urólogo lo antes posible.

12557 Dec18 - Urinary



Para buscar un especialista en salud del hombre de Tallwood,
llama al **860-678-5700**.