

SALUD Y BIENESTAR

TU MÉDICO RESPONDE

TODO LO QUE NECESITAS SABER

Claves para conservar una buena salud de la próstata

● La hiperplasia benigna de próstata es el cuarto problema de salud más frecuente entre los hombres de más de 50 años y la segunda causa de intervención quirúrgica



JUAN CARLOS VÁZQUEZ

El aumento del tamaño de la próstata, que sucede de forma natural a causa del envejecimiento, puede comprimir otros órganos.

los 35 – 40 años, pudiendo en algunos casos hacerlo de forma excesiva, y llegando con el paso de los años, generalmente a partir de los 60, a tener ya un gran volumen, denominándose entonces Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP).

Dependiendo de hacia dónde se produzca este crecimiento comprimirá algunas de los órganos y estructuras de su vecindad, como la vejiga de la orina o la uretra que discurre por su interior, ocasionando unos síntomas característicos.

En ocasiones una próstata aumentada de tamaño no comprime ninguna estructura y es totalmente asintomática, pasando desapercibida. En la práctica se asume que solo un 50 % de los hombres con cambios histológicos van a presentar síntomas prostáticos y solicitar asistencia médica.

Sólo debemos valorar una próstata grande como patológica: si existe clínica compatible o

La obesidad, el alcohol o el tabaquismo se barajan como posibles factores de riesgo

si se detecta en el tacto rectal un nódulo prostático.

Otros factores de riesgo son el antecedente familia en primer grado de padecer HBP, la raza, siendo más frecuentes en la negra y menos en los orientales, quizás debido a que en estos países el consumo de fitoestrogénos y carotenos es superior.

Se barajan otros factores de riesgo pero sin que al día de hoy tengan una confirmación definitiva, tales como la obesidad, el consumo excesivo de alcohol, la vasectomía o el tabaquismo.

Los síntomas de la HBP los podemos dividir en irritativos debido a la compresión de la vejiga de la orina, obstructivos por compresión de la uretra, o postmicciones, tal como se muestra en la tabla.

Generalmente en cada paciente se manifiestan síntomas de los tres grupos pero lo más habitual es que predominen los

DR. ANTONIO ORTEGA CABEZAS

Centro de Salud d Polígono Norte de Sevilla



A próstata es una glándula exocrina, situada debajo de la vejiga de la orina. Su función consiste, junto con las vesículas seminales y glándulas periuretrales en la producción del líquido seminal, el cual es imprescindible para una buena movilidad y fertilidad de los espermatozoides. Tiene, en el adulto joven, la forma de una castaña, con un volumen aproximado de unos 20 centímetros cúbicos, y está atravesada por la uretra.

Durante la eyaculación, la próstata se contrae, junto con las glándulas seminales, expulsando su contenido a la uretra.

La próstata aumenta progresivamente de tamaño a partir de

CLAVES DEL ABORDAJE DE LA ENFERMEDAD

DIAGNÓSTICO

¿Quién debe solicitar una prueba de PSA?

Una cuestión que suele dar lugar a cierto grado de polémica es a quien se le debería solicitar esta prueba. Se recomienda a todos los varones mayores de 50 años que presenten síntomas prostáticos; a pacientes mayores de 45 años con un antecedente familiar de primer grado con cáncer de próstata o mayor de 40 años con dos o más antecedentes familiares. La controversia surge en sí debería pedirse a los pacientes asintomáticos mayores de 50 años, puesto que los estudios nos muestran que son frecuentes los falsos positivos (PSA elevado sin que exista ninguna enfermedad prostática), que dan lugar a la realización de biopsias prostáticas innecesarias.

CLÍNICA

Pruebas complementarias y elección de tratamiento

Otras pruebas a realizar cuando aún existen dudas diagnósticas o para definir con mayor exactitud el alcance y características de cada caso, son la analítica de orina, urocultivos, nivel de creatinina en sangre, ecografía y flujometría. Parece bastante claro que los 3 pilares para el diagnóstico de la enfermedad son unos síntomas compatibles y característicos, el tacto rectal y la PSA. Una vez diagnosticada la enfermedad y dependiendo de varios factores se optara por alguna de las terapias farmacológicas existentes. En los casos más evolucionados, que precisen sondajes uretrales por retención de orina u otras molestias, se recomendará el tratamiento quirúrgico, con alguna de las muchas técnicas existentes.

PREVENIR

Medidas higiénico-dietéticas recomendadas

Se aconseja restringir la ingesta de líquidos (nunca menos de 1,5 litros al día), en especial antes de acostarse o de salir en público. Asimismo es importante evitar el consumo de alcohol y las bebidas con cafeína, así como las comidas picantes y evitar el estreñimiento. Además, es necesaria la revisión de la medicación que pueda tomar para otras enfermedades, que pueden ser perjudiciales para esta enfermedad. Se recomiendan técnicas de reentrenamiento de la vejiga y el uso de técnicas de distracción y de relajación para controlar los síntomas irritativos. En la técnica de "doble vaciado vesical", después de terminar de orinar se aconseja descansar un poco y orinar de nuevo.

de uno de ellos, lo cual es importante a la hora de elegir el tratamiento más adecuado. Existe un cuestionario, denominado IPSS, consistente en 7 preguntas con seis opciones de respuesta que valora los distintos tipos de síntomas y que es de gran ayuda para el médico, pues le permite cuantificar los síntomas de un modo subjetivo. medir como la enfermedad afecta a la calidad de vida, monitorizar la progresión de la enfermedad y la respuesta al tratamiento.

Dentro de los distintos tipos de exploraciones que ayudan al diagnóstico tiene un gran valor el tacto rectal pues permite va-

lorar el tamaño prostático, si existen nódulos, asimetría, dolor a la palpación, etc. lo cual es muy importante para ayudar a confirmar la sospecha de HBP y hacer el diagnóstico diferencial con otras patologías como prostatitis y cáncer.

Contenido elaborado por
EMERGEN ANDALUCÍA
Sociedad Española de
Médicos de Atención Primaria

Patrocinado por 
Laboratorios VIR, S.A.

EL PSA, un marcador útil del tejido prostático

En cuanto a la importancia de una prueba muy extendida y conocida como es el PSA, debemos saber que no es un marcador específico de carcinoma, sino de tejido prostático. Por tanto a medida que con la edad aumenta el tamaño prostático, aumenta su nivel en sangre, siendo esto normal, dentro de unos márgenes bien establecidos y conocido por los médicos.

Es decir para cada edad el valor del PSA es distinto. A mayor edad, mayor PSA. Generalmente aparece elevado, por encima de los márgenes establecidos en todas las enfermedades prostáticas, y también puede aumentar transitoriamente en algunas circunstancias como realizarse un masaje prostático, eyaculación reciente o retención aguda de orina reciente.



ARCHIVO
Laboratorio de análisis clínicos.

www.vir.es

MÁS DE 75 AÑOS AL SERVICIO DE LA SALUD

VIR

LÍDER EN GENÉRICOS EN ANDALUCÍA



FABRICADOS EN ESPAÑA



Certificación ISO 15001



Certificación GMP



Certificación ISO 9001



Programa Proforma



Autorización Comunitaria

LABORATORIOS VIR, S.A. C/ Laguna, 66-68-70. Polígono industrial Urtinsa II. 28923 Alcorcón (Madrid)

Teléfono: 91 486 29 90 Fax: 91 486 29 91. e-mail: vir@vir.es