

REMEDIOS CASEROS EN PACIENTES CON PRÓSTATA GRANDE



Tribuna

Dr. Bartolomé Lloret

► Director Centro Salud Hombre. Hospital Internacional Medimar. Alicante

Un 50 % de los hombres vamos a sufrir los síntomas debidos al aumento de tamaño de la próstata: micción fina, débil y entrecortada, aumento de la frecuencia miccional tanto diurna como nocturna, escozor y dolor al orinar...

Cuando sufrimos estos síntomas nuestro primer paso es acudir al urólogo el cual nos prescribirá el tratamiento adecuado para poder aliviarlos.

Pero podemos mejorar esta situación, realmente incomoda, de una forma sencilla y natural, cambiando un poco nuestros hábitos cotidianos

Dieta

El síntoma mas frecuente y desagradable que sufre el paciente prostático es el del aumento de la frecuencia miccional, sobre todo la nocturna.

Levantarse tres o cuatro veces durante la noche conllevara cansancio, falta de concentración, irritabilidad y baja productividad, por ello es importante seguir las reglas que aconsejamos.

La cena, que deberíamos realizar 2 o 3 horas antes de acostarnos debe de ser ligera, no cenar frutas ni comidas ricas en



ISABEL RAMÓN

El ejercicio físico aeróbico reduce los síntomas típicos en personas con próstata grande.

azucares.

Abstenerse de líquidos una o dos horas antes de irse a dormir, puede ayudar a evitar excursiones frecuentes al baño.

También, evitar la cafeína y el alcohol, que pueden irritar la vejiga y empeorar los problemas para orinar.

Como regla general evitar el estreñimiento, el bolo fecal puede comprimir la próstata

Medicamentos a evitar

-Anticongestivos nasales y antihistamínicos: Sobre todo en esta época de invierno, el uso de los anticongestivos nasales, muy utilizados en enfriamientos y constipados, van a producir un aumento de la presión en la uretra prostática pudiendo desencadenar

cuadros de obstrucción urinaria que necesitarían, en ocasiones de sondajes a veces temporales y en ocasiones permanentes.

-Diuréticos: Aumentan la cantidad de orina que se elimina agravando los síntomas que ya padece el paciente con hipertrofia de próstata. Hable con su médico si está tomando diuréticos o medicamentos para bajar la tensión arterial.

-Antidepresivos y ansiolíticos: Estos medicamentos relajan excesivamente el músculo vesical, la bomba que expulsa la orina, por lo que sin modificar el tamaño de la próstata, dificultan la expulsión de la orina.

Hábitos en el baño

Si usted ha sido diagnosticado de un desarrollo anormal de la próstata tenga en

cuenta que debe seguir ciertas normas básicas para evitar un empeoramiento de su situación:

- No se espere cuando tenga ganas de orinar
- Intente ir al baño a intervalos regulares, no más de 2 o 3 horas de espera.
- Cuando orine si es necesario hágalo en dos o tres tiempos.

Con estos consejos pretendemos evitar la retención continuada de orina que supone una sobredistension del músculo vesical.

Realizar ejercicio físico

No sea vago, un estudio reciente difundido por la CLINICA MAYO demuestra que el ejercicio físico aeróbico reduce no solo los síntomas típicos del desarrollo benigno de la próstata si no también un 25 % el cáncer de próstata.

La actividad sexual no solo es un ejercicio físico agradable, también permite eliminar el liquido prostático de forma regular permitiendo un adecuado equilibrio hormonal en el tejido prostático.

Remedios naturales

Muy de moda no solo en la tradición popular, si no también recetados habitualmente por la mayoría de médicos generalistas y urólogos.

Aunque no está científicamente demostrado su efecto beneficioso, positivo, pueden ser de ayuda en casos muy seleccionados.

Un consejo que se le recete su urólogo, no el vecino

El te verde, raíces de plantas, el selenio, el licopeno, la quercetina, los suplementos vitamínicos son los remedios naturales mas utilizados.

De una función lúdica a origen de conflictos

UNA EXPERTA DEL HOSPITAL USP SAN JAIME ADVIERTE DE QUE EL ABUSO DE LOS VIDEOJUEGOS PUEDE CAUSAR TRASTORNOS ANTISOCIALES EN LOS NIÑOS

REDACCIÓN

La responsable del equipo médico de Pediatría del Hospital USP San Jaime la doctora Nuria Escudero ha advertido de que el abuso de los videojuegos puede causar trastornos antisociales en los niños. En este sentido, la doctora Nuria Escudero ha subrayado que «los consejos sobre su uso tienen que ver más con el control y supervisión de los

juegos que con los juguetes en si»

Dedicarles demasiado tiempo

La doctora Nuria Escudero ha afirmado que el problema no radica en la que el niño utilice y disfrute de los videojuegos, que en lo positivo constituyen una herramienta de aprendizaje y familiarización con las nuevas tecnologías, sino en que dedique a ese juego un tiempo excesivo. Si esto sucede, ya no es un juego. Estamos ante un abuso de ese videojuego que puede provocar aislamiento, irritación, agresividad y otra serie de problemas como dolores de cabeza o vista cansada».

Escudero ha afirmado que «existen se-

Recomienda que los adultos regulen convenientemente el tiempo de uso de los videojuegos y que estos constituyan una herramienta de aprendizaje positivo

ñales en el niño, que debemos atender de inmediato, porque significan que el sujeto empieza a prestar una atención exclusiva a lo que hasta entonces ha sido un juego y se muestra irascible, incluso violento, cuando le negamos la posibilidad de que los utilice».

En este sentido, ha explicado que «si el niño llega a casa e inmediatamente conecta la videoconsola, busca el aislamiento y lle-

ga incluso a mentir para utilizar lo que era un juego en principio, hay un problema que requiere atención».

Por ello, ha recomendado que «los adultos regulen convenientemente el tiempo de utilización de los videojuegos y que estos constituyan una herramienta de aprendizaje positivo».

«La tarea de los adultos es educativa, formativa y preventiva. A ellos corresponde que los videojuegos sean utilizados para reforzar el vínculo, la comunicación y el contacto entre padres e hijos, jugando con ellos en ocasiones, limitando el tiempo de uso, siempre y supervisando la adquisición de los juegos que sean adecuados para estos fines».

Nuevas Instalaciones Centro Médico Asisa en Elche

Cambiamos para mejorar

Para que tengas el mejor servicio nos hemos cambiado a unas instalaciones más modernas, funcionales y con un amplio horario de atención:

De Lunes a Viernes de 8:00 a 14:00 y de 16:00 a 21:00 h.

Conrado del Campo, 23 bajo · Tel.: 965 466 011

901 10 10 10 • www.asisa.es