

EL ESTRÉS AFECTA A LA PRÓSTATA



Tribuna

Dr. Bartolomé Lloret

► Director Centro Salud Hombre. Hospital Internacional Medimar.

La ciencia muestra que puede haber una conexión. Es indiscutible que los síntomas que produce el prostatismo como la micción nocturna, la urgencia por encontrar un baño y a veces incluso la pérdida involuntaria de orina va a producir una situación estresante en el hombre, pero ¿puede el estrés afectar a la próstata?

Parece lógico pensar que si está científicamente demostrado que el estrés puede producir molestias digestivas, problemas respiratorios, taquicardias, hipertensión... ¿Por qué no podría producir problemas prostáticos?

Es una evidencia el que muchos de nuestros pacientes a quienes hemos diagnosticado de una hipertrofia benigna de la próstata y que muy probablemente están en tratamiento médico para la misma, presenten una agudización de sus síntomas en situaciones concretas de estrés.

La búsqueda de una conexión

Probablemente la respuesta la encontremos en el funcionamiento del sistema nervioso simpático. El estrés provoca la liberación de adrenalina. Las fibras musculares de la próstata y el cuello vesical contienen receptores alfa que responden a la adrenalina, luego cuando esta se libera produce la contracción de estos tejidos dando lugar al cierre de la uretra (tubo por donde sale la orina) produciendo la obstrucción que justifica que el paciente tenga que hacer mas fuerza para orinar, que el chorro de la orina sea mas fino y que no vacíe por completo la vejiga después de la micción y por tanto aumente el numero de veces que tiene que orinar.

Mejorar los síntomas de la HBP

● Reducir la ingesta de líquidos, sobre todo después de la cena.

- Limite su consumo de alcohol y cafeína después de media tarde, ambos son diuréticos que incrementan el flujo de orina.
- Evite tomar medicamentos sin consultar a su medico.
- Si usted está tomando un diurético, consulte con su médico para considerar la reducción de la dosis o sustituirlo por otro medicamento que funciona igual de bien.
- No permita que su vejiga se llene demasiado. Orine regularmente aunque no tenga mucha necesidad.

Elimine el estrés de su vida

Sabemos que es muy fácil recomendarlo y muy difícil llevarlo a cabo, pero debe enfocar todo su esfuerzo en conseguirlo.

En este artículo le indicamos algunas de las técnicas más eficaces para poder controlar o amortiguar las situaciones de estrés:

- **Ejercicio físico:** Casi cualquier forma de ejercicio físico moderado (aeróbico) puede ser útil para rebajar la tensión acumulada durante el día.
- **Aprenda a respirar:** Encuentre un lugar cómodo y tranquilo donde sentarse o acostarse. Inicie una respiración normal continuando por una respiración lenta y profun-

da. El aire que entra por la nariz debe moverse hacia abajo, hacia su bajo vientre, relajando el diafragma, deje que su abdomen se distienda completamente, después expulse el aire por la boca.

► **Una nutrición adecuada:** Una alimentación inadecuada, abundante, compulsiva nunca es una opción para controlar el estrés. Cierta clase de alimentos, fundamentalmente vegetarianos ayudan a regular el sistema neuroendocrino.

► **Técnicas de relajación:** En 2005, un equipo de investigadores de la Harvard Medical School descubrieron que la relajación se asocia a una mayor producción de óxido nítrico. ¿Cuáles son los beneficios del óxido nítrico?: Vasodilatación de las arterias (fundamentalmente en el pene mejorando la erección), mejora el sistema inmunitario, tiene propiedades antibacterianas...

En resumen, la próstata es un órgano que crece a lo largo de nuestra vida dando lugar a los síntomas típicos ya descritos. Si es capaz de poner en práctica los consejos que ha podido leer en este artículo conseguirá mejorar significativamente su calidad de vida, tomara menos medicación y retrasara una posible intervención quirúrgica.

El Hospital IMED Levante pone en marcha el primer video-EEG en su Unidad de Epilepsia

LA UNIDAD ES PIONERA ENTRE LOS CENTROS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA DE MEDICINA PRIVADA QUE DEDICAN UN ÁREA ESPECÍFICA A LA EPILEPSIA

El Hospital IMED Levante ha puesto en marcha su nueva unidad de epilepsia que cuenta con un video-EEG para la monitorización del paciente epiléptico. Esta unidad se ha creado para dar una respuesta personalizada y de calidad a pacientes que sufren epilepsia o tienen sospecha de sufrirla. Para esta enfermedad, que afecta a alrededor de unos veinte mil pacientes en la provincia de Alicante, un buen diagnóstico es fundamental para poder ajustar lo mejor posible el tratamiento y para corre-

gir diagnósticos erróneos.

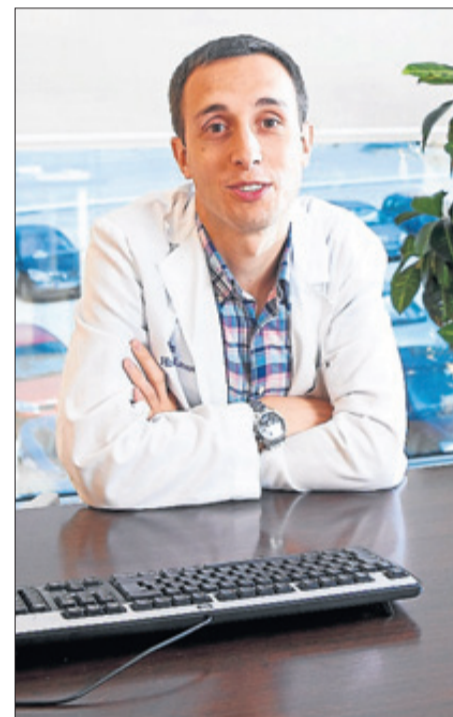
El hospital ha equipado la unidad con dos habitaciones dedicadas al estudio del paciente epiléptico y están totalmente equipadas con la última tecnología, con un sistema digital de grabación compuesta por una cámara de control remoto y un sistema de electrodos de sesenta y cuatro canales. Además, la unidad cuenta con otras técnicas diagnósticas como son la resonancia de alta resolución, 3 Teslas y el SPECT cerebral.

El doctor Alejandro García Escribá, responsable de la unidad, y jefe del servicio de neurología del Hospital IMED Levante, ha configurado un completo equipo multidisciplinar para proporcionar un servicio integral. Este equipo está formado por neurólogos, neurofisiólogos, neuropsicólogos,

radiólogos y un equipo de vigilancia, que observa al paciente durante las 24 horas para actuar en caso de ser necesario.

Todo ello, permite la realización de estudios exhaustivos a través del registro de la actividad cerebral y captación de imagen, que junto con el resto de pruebas, puede ayudar a realizar un mejor diagnóstico y tratamiento del enfermo.

El doctor Alejandro Escribá también lidera el «Primer Foro sobre la Epilepsia» que arrancó su actividad en febrero de este mismo año y que es el primero de España de estas características. El objetivo de este foro es impulsar la formación continuada entre neurólogos de Alicante especializados en epilepsia así como compartir conocimientos, novedades, experiencias y proyectos comunes.



Alejandro García Escribá.

24 horas
Urgencias
Traumatológicas



Cuida bien de los tuyos

Accidentes Domésticos, Deportivos, Laborales, Tráfico

Traumatología Medimar

- + Unidad de Columna
- + Unidad de Rodilla
- + Unidad de Plexo Braquial
- + Unidad de Pie
- + Unidad de Miembro Superior
- + Unidad de Fisioterapia
- + Unidad de Traumatología Infantil
- + Unidad de Mano
- + Unidad de Ozonoterapia
- + Unidad de Patología Espalda
- + Unidad de Cadera



Soluciones de confianza ✓

Avda Denia 78 Alicante - Telf. 965 16 22 00

medimar
HOSPITAL INTERNACIONAL
www.hospitalmedimar.com