

10 consejos para controlar la hiperplasia benigna de próstata



- 1 Bebe líquido de forma regular a lo largo del día.**
Al mismo tiempo, evita tomar grandes cantidades de una vez, así como ingerir líquidos en las dos horas anteriores a irte a dormir, para no tener que levantarte para orinar durante la noche.
- 2 Evita el alcohol y la cafeína.**
Sobre todo, después de la cena, ya que ambas sustancias pueden aumentar la producción de orina, así como irritar la próstata.
- 3 No tomes por tu cuenta fármacos descongestionantes o antihistamínicos.**
Por ejemplo, los que se usan para tratar el resfriado o la sinusitis, dado que pueden interferir en el flujo de la orina y empeorar el problema. Consulta con tu médico también si estás tomando algún otro tratamiento que pueda incrementar la sintomatología prostática y si hay alguna opción alternativa que pueda estar indicada en tu caso.
- 4 Micciona en el momento en que lo necesites.**
No esperes, ya que retener la orina puede estirar demasiado el músculo de la vejiga. También es buena idea ir al baño cuando haya oportunidad, incluso aunque no se tengan ganas de orinar.
- 5 Ten paciencia si te cuesta empezar a orinar.**
Sobre todo, evita hacer demasiada presión en los músculos abdominales. Lo conveniente es que esta presión se ejerza de manera progresiva.
- 6 Cuando acabes, vuelve a orinar unos minutos después.**
También puedes programar tus visitas al baño siguiendo horarios regulares (cada cuatro o seis horas) con el fin de entrenar la vejiga.
- 7 Sigue una dieta saludable.**
Es recomendable mantener un peso saludable, ya que la obesidad está asociada a la hiperplasia benigna de próstata. Evitar el estreñimiento te ayudará también a controlar los síntomas, por lo que intenta ir todos los días al baño.
- 8 Mantente activo.**
Evita el sedentarismo y haz ejercicio de manera regular. Por poca que puedas hacer, la actividad física te ayudará a aliviar los problemas urinarios derivados del agrandamiento de la próstata, ya que la falta de ella puede llevar a retener orina. Por ejemplo, los paseos ayudan a descongestionar el área pélvica o se puede fortalecerla a través de ejercicios abdominales.
- 9 Trata de reducir el estrés.**
Estar nervioso, tenso o ansioso puede aumentar las ganas de miccionar.
- 10 Intenta que tu temperatura corporal no sea muy baja.**
Las temperaturas bajas también pueden ocasionar retención de la orina y aumentar la necesidad de orinar.