

Pérdida de orina luego del tratamiento del cáncer de próstata

Las pérdidas de orina luego de la cirugía o radiación para tratar el cáncer de próstata son comunes.

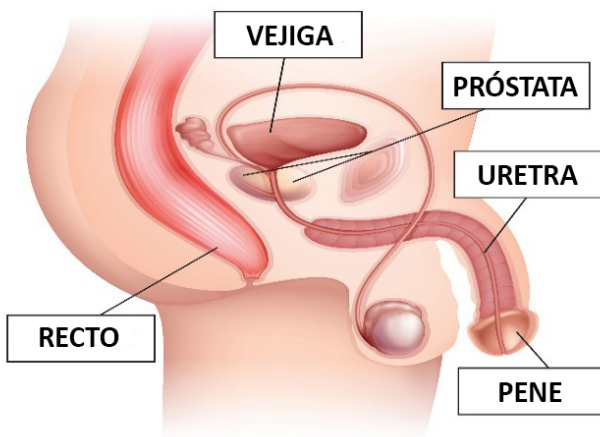
El término médico para esta afección es “incontinencia”. Los hombres suelen sentirse avergonzados por esta afección común y tratable provocada por los tratamientos de cáncer de próstata. Por lo general, el problema dura poco tiempo. Pero, para algunos hombres, sigue siendo un problema durante meses o años. Descubra qué causa el problema y qué puede hacer usted al respecto.



¿Por qué el tratamiento de cáncer de próstata causa pérdida de orina?

Funcionamiento del sistema de control urinario. La orina se almacena en la *vejiga* y luego sale del cuerpo por la *uretra*, el tubo que atraviesa el pene. La parte superior de ese tubo pasa por la *próstata*.

La próstata ayuda al hombre a controlar la orina, junto con los músculos ubicados a su lado. Esos músculos se relajan para dejar pasar la orina y se tensan cuando la vejiga está vacía. La próstata y estos músculos trabajan en conjunto para controlar la orina del hombre.



Los tratamientos contra el cáncer pueden causar problemas en el sistema de control urinario.

- Cuando se realiza una cirugía de cáncer de próstata, se eliminan algunos de los músculos ubicados junto a la próstata. Así, quedan menos músculos para controlar el flujo urinario.
- Los tratamientos con radiación también pueden dañar los músculos que controlan el flujo urinario. La radiación también puede causar otros problemas, como dolor al orinar o dificultades para iniciar el flujo. Encontrará más información en la guía “Cómo sobrellevar los problemas urinarios tras la radiación”.

Pérdida de orina luego del tratamiento del cáncer de próstata

¿Qué hombres tienen más probabilidades de sufrir pérdidas urinarias?

Cada hombre es diferente en cuanto a su respuesta al tratamiento contra el cáncer. Ciertos factores juegan un papel en la rapidez con que un hombre recupera el control urinario, entre ellos la edad, el tipo de tratamiento recibido y su salud general.

Tras una cirugía, muchos tienen pérdida de orina durante poco tiempo. Puede tener pérdida al toser, estornudar, esforzarse (por ejemplo, al levantar un objeto pesado) o cambiar de posición repentinamente. Algunos hombres recuperan el control urinario a los pocos días después de la cirugía. Para muchos, puede llevar unos meses. La mayoría de los hombres ya tienen un buen nivel de control 1 o 2 años después del tratamiento. Solo pocos hombres no recuperan nunca el control. En la mayoría de los casos, las pérdidas se detienen sin necesidad de un tratamiento específico.

- En alrededor de 9 de cada 100 hombres, la situación no mejora. En ese caso, se puede usar una almohadilla para proteger la ropa o someterse a una cirugía especializada; que suele ser eficaz en el control de pérdida. No obstante, en 91 de cada 100 hombres, eso no es necesario porque los problemas de fuga de orina desaparecen.
- Los hombres más jóvenes suelen tener menos problemas para controlar su orina después de una cirugía.

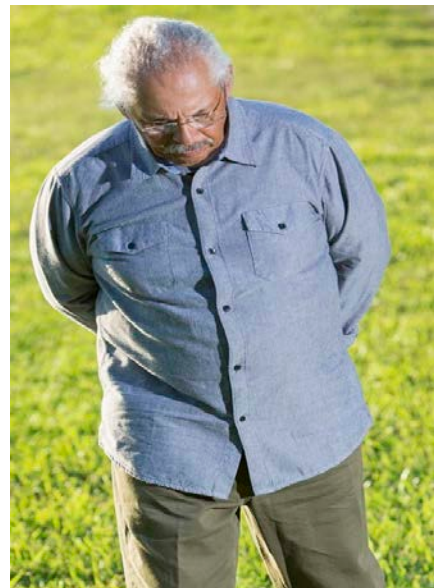
Tras una radiación, las pérdidas de orina son mucho menos frecuentes que con la cirugía; pero pueden ocurrir.

Si tengo pérdida de orina, ¿qué puedo hacer al respecto?

Aquí le ofrecemos herramientas y consejos que pueden ayudarlo a controlar los síntomas y a recuperar la sensación de control.

Hable sobre el problema con su equipo de atención sanitaria y con las personas cercanas a usted.

Hable con su médico y enfermera. Pregunte si puede realizar ejercicios especiales para fortalecer los músculos pélvicos, llamados “ejercicios de Kegel”. Los músculos más fuertes pueden ayudar a controlar las pérdidas de orina. Al final de esta guía encontrará instrucciones para realizar estos ejercicios.



También puede pedir un referido a un fisioterapeuta, ya que estos profesionales están entrenados para ayudar a las personas con problemas de pérdida de orina. La mayoría de las personas, incluso los médicos, no saben que

Pérdida de orina luego del tratamiento del cáncer de próstata

esta es una opción de tratamiento. El fisioterapeuta puede seguir un programa llamado “rehabilitación del suelo pélvico” para ayudarlo a controlar mejor la orina.

Hable con sus seres queridos, como su pareja, sus familiares o amigos. Comparta sus sentimientos, incluso si se siente avergonzado; eso lo aliviará. Juntos, pueden pensar formas de controlar mejor la situación para que usted siga disfrutando de su vida social y familiar.

Preste atención a lo que bebe y come.

- *Limite o evite la cafeína y el alcohol.* Ambos extraen agua de los tejidos corporales y generan más orina. Recuerde que algunos tipos de sodas, té, café, chocolate y bebidas energizantes contienen cafeína. Trate de reemplazar esas bebidas por agua. Los médicos recomiendan beber entre 8 y 10 vasos por día. Si tiene problemas del corazón o riñones, consulte a su médico o enfermero cuánto líquido puede beber.
- *Evite los alimentos que agravan el problema.* Los alimentos picantes o con mucha acidez, como el tomate, la naranja o la toronja, agravan los problemas urinarios en algunos hombres.

Mantenga hábitos saludables para la vejiga y los intestinos.

- *Alcance y mantenga un peso saludable.* Si necesita ayuda para adelgazar, consulte a su equipo de atención de salud. La grasa sobrante en el abdomen puede hacer presión sobre la vejiga y aumentar la fuga de orina.
- *Mantenga buenos hábitos intestinales.* Si siente deseos de defecar, vaya al baño. No se aguante. Retener una evacuación intestinal ejerce presión sobre la vejiga y dificulta la correcta salida de la orina. Mantenga las heces blandas consumiendo alimentos ricos en fibra, por ejemplo:

- panes y cereales integrales;
- nueces;
- frutas y verduras crudas.

Los suplementos de fibra, como Metamucil, Benefiber o Citrucel, también ayudan a mantener las heces blandas.

- *Entrene su vejiga y vacíela a ciertos tiempos.* Empiece por orinar a cada hora, ya sea que tenga deseos de hacerlo o no. Vaya aumentando poco a poco el tiempo entre cada visita al baño. Luego de orinar, espere un momento más a que caigan las últimas gotas antes de volver a subirse los pantalones.
- *¡Tenga cuidado al estornudar!* Si siente que va a toser o estornudar y le preocupa tener una fuga de orina, cruce las piernas y haga un ejercicio de Kegel.

Proteja su cama y su ropa.

- *Proteja su cama.* De ser necesario, use una funda impermeable para colchón o almohadillas desechables más pequeñas. Si necesita orinar durante la noche, deje a mano un orinal/pato junto a su cama.
- *Proteja su ropa.* Utilice almohadillas para absorber orina en su ropa interior. Nadie lo notará. Las almohadillas vienen en diferentes tamaños y ofrecen varias capacidades de absorción de orina. Elija las más adecuadas para su tamaño corporal y la cantidad de orina que pierde. Cuando no esté en su hogar, tenga a mano una almohadilla de repuesto y, por qué no, también una muda de ropa interior y pantalones. Puede usar una bolsa de deportista o de lona para privacidad.
- *Proteja su piel.* Mantenga la piel limpia y seca. La piel que queda mojada por el contacto constante con orina puede volverse delicada,

Pérdida de orina luego del tratamiento del cáncer de próstata

enrojecerse e incluso desarrollar llagas. Para aumentar la protección, utilice productos que bloquean la humedad de la piel, por ejemplo:

- gel de petróleo (vaselina);
- óxido de zinc;
- pomada con vitaminas A y D.

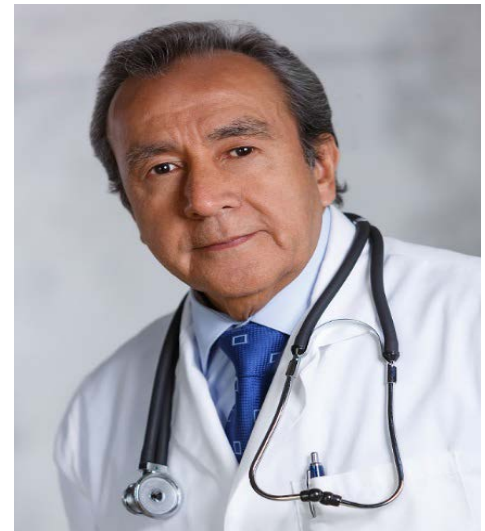
Neutrogena fabrica un producto llamado Aquaphor que ofrece muy buena protección a la piel, pero es costoso.

- *No permita que la pérdida le impida salir de su casa.* Cuando vaya a algún lado, averigüe dónde está el baño y planifique las visitas para orinar. Salir de su casa es importante, al igual que estar preparado para las pérdidas de orina.

¿Cuándo debería ver o llamar a mi médico o enfermera?

Llame o vea a su médico o enfermera en las siguientes situaciones:

- Siente dolor al orinar.
- Nota sangre en la orina.
- Las pérdidas de orina continúan incomodándolo. Hay medicamentos que su médico puede recetarle para ayudarlo, además de tratamientos quirúrgicos.



Programa de ejercicios de Kegel

¡Consulte con su médico antes de hacer ejercicios de Kegel! Si su médico da el visto bueno para su práctica, estos ejercicios lo ayudarán a fortalecer los músculos que controlan el flujo urinario; por lo tanto, tendrá mucho más control.

Descubra qué músculos fortalecer. Los músculos correctos se encuentran entre el escroto (testículos) y el ano (la abertura por donde se defeca). Sabrá cuáles son si intenta detener el flujo de orina a mitad de orinar y cuenta hasta

tres. Son también los músculos que tensa cuando intenta evitar evacuar gases. Al apretar o tensar los músculos, piense que los lleva hacia arriba y hacia adentro; no es conveniente pujar ni hacer presión hacia afuera.

Establezca momentos para hacer los ejercicios. Puede tensar y relajar esos músculos sin que nadie lo advierta; así que puede hacerlo al mirar televisión, leer, conducir o en cualquier otro momento. Recuerde exhalar al tensar los músculos.

Programa de ejercicios de Kegel

Una sesión de práctica dura alrededor de 5 minutos. A medida que domina mejor los ejercicios de Kegel, practique estos de 3 a 4 veces al día.

Haga ejercicios de Kegel tanto cortos como largos. Más adelante encontrará instrucciones para incluir ejercicios de Kegel cortos y largos. Comience la sesión con ejercicios de Kegel largos. Tense los músculos durante 10 segundos.

Cuando ya no pueda mantener tensos los músculos durante 10 segundos, cambie a hacer los ejercicios de Kegel cortos.

Comience despacio y vaya en aumento. Es más importante que tan fuerte puede tensar los músculos que cuántas veces puede hacerlo. Con el tiempo, podrá tensar los músculos más tiempo y hacer más repeticiones.

Instrucciones para ejercicios de Kegel largos (comience sus sesiones de práctica con estos).

- *Tense* los músculos ubicados entre el escroto y el ano durante un lapso de 3 a 5 segundos. Luego, *relaje* los músculos durante un lapso de 3 a 5 segundos.
- Repita ese patrón 10 veces.
- El objetivo es llegar a tensar los músculos durante 10 segundos y luego relajarlos durante otros 10 segundos. Lograrlo puede llevar varias semanas o más.
- Cuando esté cansado, descanse 30 segundos y luego cambie a los ejercicios de Kegel cortos.

Instrucciones para ejercicios de Kegel cortos

Paso 1: Tense sus músculos durante 1 segundo y luego relájelos durante 1 segundo. Repita ese patrón 5 veces.

Paso 2: Descanse durante 10 segundos.

Repita los pasos 1 y 2 un total de 5 veces.

Le sugerimos llevar un registro de sus ejercicios en la hoja de registro de ejercicios de Kegel que figura en la página siguiente.

Programa de ejercicios de Kegel

Hoja de registro

Utilice esta hoja para registrar una semana de práctica con ejercicios de Kegel. Debe practicar 3 o 4 veces por día. Hay espacio para registrar la

cantidad de tensiones musculares que hace, dos en la mañana y dos en la tarde/noche. Puede imprimir esta hoja si lo necesita.

DÍA	HORA	Ejercicios de Kegel largos		Ejercicios de Kegel cortos	
		# de tensiones entre 3 y 10 segundos		5 tensiones de 1 segundo cada una	
	a. m.				
	p. m.				
	a. m.				
	p. m.				
	a. m.				
	p. m.				
	a. m.				
	p. m.				
	a. m.				
	p. m.				
	a. m.				
	p. m.				

Esta información fue desarrollada bajo la orientación del Comité de Acción contra el Cáncer de Próstata de Michigan Cancer Consortium. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por el patrocinio financiero del Acuerdo de Colaboración 5NU58DP003921 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), Centers for Disease Control and Prevention. El contenido de esta publicación no representa necesariamente la visión oficial de los CDC.

Esta guía contiene información general y no debe reemplazar la consulta con su médico o enfermero.

Revisado en septiembre de 2016

