

Problemas urinarios después de la radiación

La radiación puede causar diversos tipos de problemas para orinar (hacer pis).

Si bien la mayoría de los hombres no tendrá ninguno de estos problemas, una pequeña cantidad experimentará problemas para orinar, ya sea inmediatamente después de completar la radiación o varios meses o años después.

A continuación, mencionamos algunos de los problemas urinarios más comunes como resultado de la radiación para tratar el cáncer de próstata:

- Necesidad de orinar (hacer pis) con mayor frecuencia.
- Sensación de que no puede aguantar y tiene que ir corriendo al baño.
- Fuga de orina antes de llegar al baño.
- Dificultades para iniciar el chorro de orina.
 - Presencia de pus o sangre en la orina.



¿Por qué la radiación causa problemas urinarios?

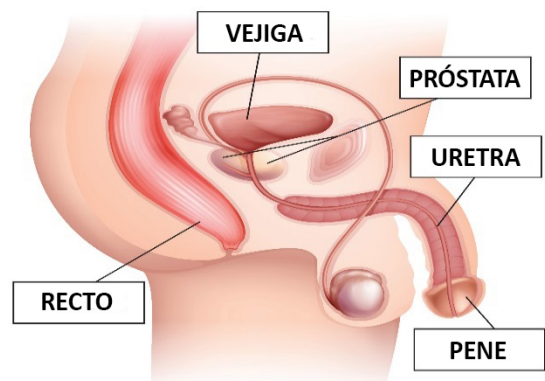
La radiación puede dañar las células.

La radiación mata las células del cáncer, pero también puede afectar las células normales vecinas, incluso las de la vejiga y la uretra. La vejiga es un órgano muscular que almacena la orina fabricada por los riñones, y la uretra es el tubo que transporta la orina desde la vejiga hacia el exterior del cuerpo a través del pene. Cuando la vejiga o la uretra quedan dañadas por la radiación, puede haber problemas para orinar.

La mayoría de los hombres se curan rápido.

No a todos los hombres se les desarrollan problemas, y a los que sí les pasan, se suelen resolver a las pocas semanas de terminarse la radiación. En raras ocasiones, los problemas pueden surgir o continuar incluso meses o años después de completar la radiación. Los hombres

pueden seguir teniendo dificultades para orinar, sentir la sensación que necesitan orinar o incluso notar sangre en la orina. Esto puede ocurrir incluso años después de completar la radiación.



Problemas urinarios después de la radiación

¿Cómo puedo controlar los problemas urinarios después de la radiación?

Por lo general, los síntomas pueden ser controlados sin necesidad de medicación.

Algunas sugerencias son evitar alimentos, bebidas y sustancias que pueden irritar la vejiga, entre ellos:

- *Alimentos picantes* - por ejemplo, comidas con pimienta, curry o chile picante.
- *Tabaco*- cigarrillos, pipa y tabaco de mascar. Si necesita ayuda para dejar el hábito de fumar, pregúntele a su equipo de atención de salud.
- *Alcohol y bebidas burbujeantes (gaseosas)*.
- *Cafeína* - café, té, colas, bebidas energizantes y chocolate caliente. Podría beber pequeñas cantidades sin problemas.

Baje de peso si está excedido.

El exceso de grasa puede ejercer presión sobre la vejiga y hacer que tenga deseos de orinar más seguido. Si necesita ayuda para adelgazar, consulte a su equipo de atención de salud.

Tome medidas para evitar una infección de la vejiga.

- *Orine con frecuencia*. Cuando sienta que necesita orinar, ¡hágale caso a su vejiga y vaya al baño!
- *Beba muchos líquidos*. Elija mayormente agua y líquidos transparentes, de 8 a 10 vasos por día. Eso diluirá su orina y reducirá las probabilidades de infección. También ayudará a eliminar pus y sangre, y contribuirá a sanar si hay una infección. Si tiene problemas del corazón o de los riñones, consulte a su médico o enfermera cuánto puede beber.

Pregunte a su médico o enfermera si hay medicamentos que usted puede tomar para sus problemas urinarios.

- Pyridium puede ayudar a aliviar el dolor y el ardor, pero solo debe tomarse unos días. Este medicamento puede hacer que su orina cambie temporalmente de color, pero puede ser útil en particular al someterse a una radiación.
- Detrol o Ditropan pueden ayudar si tiene problemas por orinar con demasiada frecuencia o si tiene pérdida de orina.
- Hytrin, Cardura y Flomax pueden hacer que le resulte más fácil orinar, pero debe usarlos con cuidado si tiene problemas del corazón o de presión arterial. Consulte a su proveedor de atención de salud si debería usar estos medicamentos.
- Proscar puede disminuir la presencia de sangre en la orina si es que proviene de la próstata. A veces, el sangrado proviene de la vejiga; en ese caso, si es intenso, puede requerir otros tratamientos.

Pruebe los siguientes consejos:

- Si tiene dificultades para comenzar a orinar, haga correr el agua en el lavabo o siéntese en la bañera llena de agua tibia para intentar iniciar el chorro de orina.
- Si tiene pérdida de orina, utilice almohadillas en su ropa interior para absorber la orina.
- Hable con su médico o enfermera sobre la posibilidad de practicar ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos que controlan el orinar (vea la sección “Programa de ejercicios de Kegel” al final de esta guía).

Problemas urinarios después de la radiación

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

- *Si tiene alguna señal de infección:* orina demasiado frecuente, necesita orinar de inmediato, siente dolor o ardor al orinar, hay sangre o pus en la orina, tiene dolor de espalda, fiebre.
- *Es incapaz de orinar en 12 horas.*



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.

Una sesión de práctica dura alrededor de 5 minutos. A medida que domina mejor los ejercicios de Kegel, practique estos de 3 o 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 por más tiempo y hacer más repeticiones.

Programa de ejercicios de Kegel

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 # de tensiones entre 3 y 10 segundos		Ejercicios de Kegel cortos 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 enfermera.

Revisado en septiembre de 2016

