Hábitos que alivian los síntomas de la próstata

Consejos si le cuesta orinar o se levanta por la noche

Cuando la próstata crece puede costar orinar, el chorro es débil o hay que levantarse por la noche. Estos hábitos alivian los síntomas, solos o junto con el tratamiento.

Líquidos

- Beba de forma repartida durante el día; no beba mucho de golpe.
- Beba menos en las 2 horas antes de acostarse y antes de viajes o reuniones largas.
- Reduzca el café, el té, el alcohol y las bebidas con gas.

Al orinar

- Orine con calma, sin empujar con fuerza.
- **Micción doble:** al terminar, espere unos segundos y vuelva a intentarlo para vaciar mejor la vejiga.
- **Goteo después de orinar:** presione con los dedos detrás del escroto, de atrás hacia delante, para vaciar la uretra antes de vestirse.
- Si tiene urgencia, intente aguantar unos minutos y vaya alargando el tiempo entre micciones.

Otros hábitos

- Evite el estreñimiento.
- Haga ejercicio de forma regular y mantenga un peso saludable.
- Revise con su médico la medicación: algunos antigripales, descongestionantes y antihistamínicos pueden dificultar la orina, y los diuréticos conviene tomarlos por la mañana.

Cuándo consultar

- Si no puede orinar nada y nota la vejiga llena y dolorosa: acuda a urgencias.
- Si ve sangre en la orina o tiene fiebre.

> Estos consejos son generales. Su urólogo puede adaptarlos a su caso. Si tiene dudas, pregúntenos.

¿Tiene dudas? Estamos para ayudarle
Cita **944 393 510** · WhatsApp **688 873 045** · gestion@urologiaclinica.biz
Urología Clínica · Hospital Universitario IMQ Zorrotzaurre
Ballets Olaeta 4, 3.ª planta · 48014 Bilbao · urologiaclinica.biz