

## Fugas de orina después del tratamiento del cáncer de próstata

### Las fugas de orina después de la cirugía o radiación para el cáncer de próstata son comunes.

El término médico para esto es: incontinencia. Los hombres a menudo se apenan por esta común y tratable condición causada por los tratamientos del cáncer de próstata. Por lo general, los problemas duran poco tiempo. Pero, para algunos hombres, continúa siendo un problema por meses o años. Aprenda que causa el problema y lo que puede hacer al respecto.



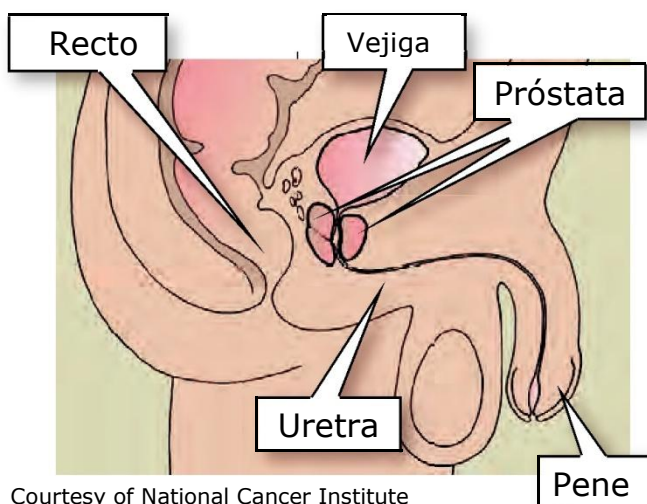
### ¿Cómo causa el tratamiento del cáncer de próstata fugas de orina?

#### Como trabaja el sistema urinario.

La orina se almacena en la vejiga. Sale de su cuerpo a través de la uretra, el conducto que corre a través del pene.

La parte superior de este tubo va a través de la próstata. Hay músculos afuera de la

próstata que ayudan a controlar el flujo de orina. Estos músculos se relajan para dejar salir la orina y se contraen una vez que la vejiga está vacía.



Courtesy of National Cancer Institute

#### Los tratamientos para el cáncer pueden causar problemas en el control del sistema urinario.

- Con la cirugía del cáncer de próstata, los músculos cerca de la próstata se remueven, quedando pocos músculos para controlar la orina.
- Los tratamientos con radiación también pueden dañar los músculos que controlan el flujo de orina. La radiación también puede causar otros problemas como dolor al orinar y cuando empieza el flujo.

## Fugas de orina después del tratamiento del cáncer de próstata

Encuentre más información en la hoja “Problemas urinarios después de la radiación”

### ¿Cuáles hombres son más propensos a tener fugas de orina?

Cada hombre responde diferente al tratamiento del cáncer. Ciertos factores desempeñan un papel importante en la rapidez con que un hombre recupere el control de la orina, como la edad, tipo de tratamiento y la salud en general.

Después de la cirugía, muchos tienen alguna fuga de orina por un corto tiempo. Algunos hombres recuperan el control de la orina después de la cirugía en unos días. Muchos se tardan pocos meses. La mayoría de los hombres tienen un buen control a los 2 años después del tratamiento. Sólo unos cuantos hombres nunca recuperan el control.

- En los hombres jóvenes, de 3 a 5 de cada 100 hombres tendrán problemas con fugas constantes. Esto significa que de 95 a 97 no tendrán problemas.

- Para hombres mayores de 70 años, cerca de 10 hombres de cada 100 tendrán problemas con fugas constantes. Esto significa que 90, no tendrán problemas.

Después del tratamiento de radiación, la fuga de orina es mucho menos probable que con la cirugía, aunque también puede ocurrir y tarda más en producirse.

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

Estos son algunos consejos y herramientas que pueden ayudarle a manejar los síntomas y recuperar el sentido de control.

#### Hable sobre el problema con su equipo de salud y otras personas cercanas a usted.

- *Hable con su médico y enfermera.* Pregunte si puede hacer ejercicios especiales para fortalecer sus músculos, los llamados ejercicios de Kegel. Los músculos fuertes pueden ayudar a controlar la fuga. Las instrucciones para los ejercicios de Kegel se encuentran al final de esta hoja. También puede pedir una referencia para un fisioterapeuta (PT) que esté entrenado para ayudar a las personas con problemas de fuga de orina. El PT seguirá un programa llamado "rehabilitación del piso pélvico" para ayudarle a tener un mejor control de la orina.

- *Hable con otras personas cercanas a usted, como su pareja, familiares o un amigo.* Comparta sus sentimientos, incluso si se siente apenado. Esto le dará algo de alivio. Juntos, pueden pensar en maneras de mejorar la situación para que pueda seguir disfrutando de su vida social y familiar.



#### Vigile lo que bebe y come.

- *Limite o evite la cafeína y el alcohol.* Estos sacan el agua de los tejidos del cuerpo y crean más orina. Recuerde que algunos refrescos,

## Fugas de orina después del tratamiento de cáncer de próstata

el té, el café, las bebidas energéticas y el chocolate contienen cafeína. Tome agua tanto como le sea posible, en lugar de otras bebidas. Los médicos recomiendan de 8 a 10 vasos por día. Si usted tiene problemas cardíacos o renales, consulte a su médico o enfermera acerca de cuánto se puede beber.

- *Evite alimentos que aumentan los problemas.*

Comidas picantes y alimentos con alto contenido ácido, como tomates, naranjas y toronjas, aumentan los problemas urinarios para algunos hombres.

### **Mantenga buenos hábitos para los intestinos y la vejiga.**

- *Mantenga un peso saludable.*

Si necesita ayuda para perder peso, pregunte a su equipo de salud. La grasa extra en el abdomen puede ejercer presión sobre la vejiga y puede aumentar el flujo de orina.

- *Mantenga hábitos saludables intestinales.* Si usted siente la necesidad de tener una evacuación intestinal, vaya al baño. No se aguante. Aguantarse las ganas de defecar presiona la vejiga y hace más difícil vaciar la orina.

- *Mantenga sus heces blandas consumiendo alimentos ricos en fibra tales como:*

- Pan de granos enteros y cereales
- Nueces
- Frutas y verduras crudas

Los suplementos de fibra como el Metamucil, Benefiber o Citrucel también funcionan para mantener las heces blandas.

- *Entrene su vejiga y vacíela siguiendo un horario.* Comience por orinar cada hora aunque tenga o no ganas. Poco a poco

aumente el tiempo entre visitas al baño. Cuando termine espere a que caigan las últimas gotas antes de cerrar sus pantalones.

- *¡Controle sus estornudos!* Si usted siente que va a toser o a estornudar y le preocupa tener una fuga, cruce las piernas y haga un ejercicio de Kegel (vea las instrucciones de Kegel al final de esta hoja).

### **Proteja su cama, su ropa y su piel.**

- *Proteja su cama.* Si es necesario, utilice una cubierta impermeable para el colchón o almohadillas desechables chicas. Si tiene que orinar durante la noche, mantenga un urinal o cómodo al lado a su cama.

- *Proteja su ropa.* Use toallas que absorban la orina dentro de su ropa interior (ropa interior impermeable para adulto). Es bueno utilizar esto y las demás personas no lo notarán. Los pañales vienen en una gama extensa de tamaños y varían dependiendo de la cantidad de orina que absorben. Elija pañales adecuados a su tamaño corporal y la cantidad de fugas que tiene. Mantenga consigo un pañal adicional (y quizá también un par extra de ropa interior y pantalones) cuando se encuentra lejos de casa. Una bolsa de atletismo o mochila pueden mantener esto en privado.

- *Proteja su piel.* Mantenga la piel limpia bañándose con más frecuencia. Proteja la piel de la orina. La piel que queda mojada por el contacto constante con la orina puede irritarse, enrojecerse y desarrollar llagas. Para mayor protección, use productos para la piel repelentes a la humedad, tales como:

- Vaselina
- Óxido de cinc
- pomada A & D

Neutrogena fabrica un producto llamado Aquaphor que protege bien la piel pero es caro.

## ¿Cuándo debo ver o llamar a mi médico o enfermera?

Llame o consulte con su médico o enfermera si:

- Tiene dolor al orinar.
- Usted tiene sangre en su orina.
- Si la fuga de orina continúa preocupándole. Hay medicamentos que su médico le puede recetar para ayudarlo. También hay tratamientos quirúrgicos.



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009

## Programa de Ejercicios de Kegel

**¡Consulte con su médico antes de hacer los ejercicios de Kegel!** Si su médico le autoriza, estos ejercicios le ayudarán a fortalecer los músculos que controlan el flujo de la orina. Esto significa que usted puede tener un control mucho mejor.

**Encuentre los músculos correctos para fortalecer.** Se encuentran entre el escroto (la bolsa que contiene los testículos) y el ano (la apertura para las evacuaciones). Usted se dará cuenta de cuáles son, al tratar de contener la orina a mitad del camino y contando hasta tres. Estos son también los músculos que usted aprieta cuando expulsa un gas. Cuando aprieta o contrae los músculos, hágalo como si estuviera jalando sus músculos arriba y hacia adentro. No lo haga como si empujara hacia afuera o los soltara.

**Establezca un horario para practicar.** Usted puede apretar y relajar estos músculos sin que nadie se dé cuenta. Así pues, usted puede hacerlo mientras ve la televisión,

lee, maneja o en cualquier otro momento. Recuerde exhalar al tensar sus músculos. Una sesión de práctica dura alrededor de 5 minutos. A medida que vaya mejorando con los ejercicios de Kegel trate de practicar 3 o 4 veces durante el día.

**Haga los ejercicios de Kegel largos y los cortos.** Vea las instrucciones siguientes para incluir tanto los Ejercicios largos Kegel como cortos. Comience su sesión con Ejercicios Largos de Kegel. Comience apretando los músculos hasta llegar a segundos. Cuando usted ya no pueda mantener los músculos apretados por 10 segundos, cambie a los Ejercicios cortos de Kegel.

**Comience lentamente y vaya aumentando.** La fuerza con que aprieta los músculos es más importante que las veces lo hace. Con el tiempo, usted será capaz de contraer los músculos durante más tiempo y hacer más repeticiones.

### Instrucciones para los Ejercicios Largos de Kegel (empiece practicando con estos)

- *Apriete* los músculos entre el escroto y el ano durante 3-5 segundos. Después, *relaje* los músculos por 3-5 segundos.
- Repita esta secuencia 10 veces.
- Su objetivo es trabajar contrayendo los músculos por 10 segundos, seguido de una relajación de 10 segundos. Puede tomar varias semanas o más para poder hacer esto.
- Cuando esté cansado, descanse por 30 segundos, y luego cambie a los Ejercicios cortos de Kegel .

### Instrucciones para los Ejercicios Cortos de Kegel

**Paso 1:** Apriete sus músculos durante 1 segundo y después relájelos por 1 segundo. Repita esta secuencia 5 veces.

**Paso 2:** Descanse durante 10 segundos. Repita los pasos 1 y 2 un total de 5 veces.

Usted puede mantener un registro de sus ejercicios en la Hoja de Registro de Kegel (ver página siguiente).

## Programa de Ejercicios de Kegel/ hoja de registro

Utilice esta hoja para registrar una semana de Ejercicios de Kegel. Usted debe practicar 3-4 veces al día Hay un espacio para anotar el número de veces que aprieta el musculo, dos veces en la

mañana y dos a mediodía /tarde. Usted puede copiar esta hoja, según sea necesario.

FECHA	HORA	Ejercicios Kegel Largos # contracciones sostenidas por 3-10 segundos		Ejercicios Kegel-Cortos # serie de 5 contracciones de 1 segundo	
	AM				
	PM				
	AM				
	PM				
	AM				
	PM				
	AM				
	PM				
	AM				
	PM				
	AM				
	PM				
	AM				
	PM				



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009