

Problemas urinarios después de la radiación

El tratamiento con radiación puede dar lugar a varios tipos de problemas al orinar (hacer pipí).

La buena noticia es que muchos hombres no tienen problemas. Y, si usted tiene algunos, es probable que desaparezcan. Las malas noticias son que tal vez tenga que manejar estos problemas por unas cuantas semanas o meses. Algunos hombres desarrollan problemas meses o años después del tratamiento, aunque no hubieran tenido problemas al principio.

Los problemas urinarios más comunes después de la radioterapia para cáncer de próstata incluyen:

- La necesidad de orinar (hacer pipí) con mayor frecuencia
- Una sensación de no poder "aguantarse" y tener que correr al baño
- Fuga de orina antes de llegar al baño
- Dificultad para empezar a orinar
- Pus o sangre en la orina



¿Cómo es que la radioterapia causa problemas urinarios?

La radiación puede dañar las células.

El tratamiento con radiación puede dañar las células de la vejiga, en donde se almacena la orina, así como las de la uretra, el tubo que transporta la orina desde la vejiga hacia el exterior del cuerpo.

Cuando estas células se dañan, pueden resultar problemas urinarios.

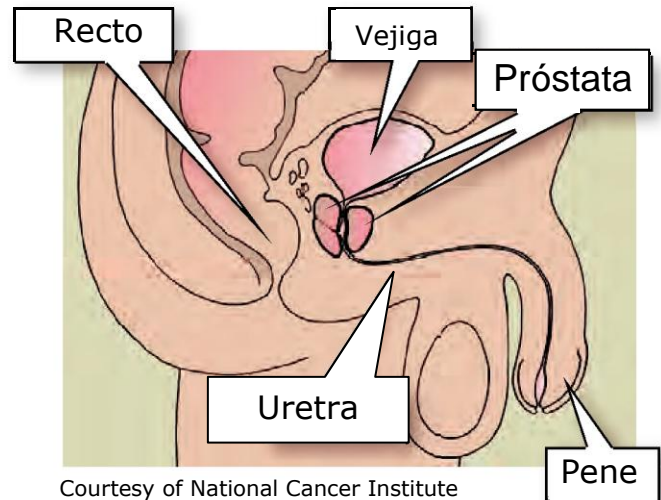
La mayoría de los hombres sanan rápidamente.

No todos los hombres desarrollan problemas. Y para la mayoría de los hombres que lo hacen, las células dañadas comienzan a repararse por sí mismas unas semanas después de que termina el tratamiento. En cuanto la curación se lleva a cabo, los problemas urinarios desaparecen.

Problemas Urinarios después de la radiación

Pocos hombres tienen problemas a largo plazo.

Son pocos los hombres que pueden tener problemas por la radioterapia por años o meses después de que termina el tratamiento. Algunos continúan teniendo problemas al orinar, o sintiendo que tienen que orinar mas seguido. Algunos hombres continúan viendo sangre en la orina aún años después.



¿Cómo puedo manejar los problemas urinarios después de la radioterapia?

Evite alimentos, bebidas y medicinas que puedan irritar o incomodar su vejiga, incluyendo:

- *Alimentos condimentados* - por ejemplo comidas con pimienta, curry o chile.
- *Tabaco* – cigarros, fumar pipa y masticar tabaco. Si necesita ayuda para dejar el tabaco, consulte a su equipo médico.
- *Bebidas alcohólicas y burbujeantes.*
- *Caféina* – se encuentra en el café, té, colas, bebidas energéticas y chocolates. Consuma pequeñas cantidades sin problema.

Baje el peso extra

La grasa extra puede presionar su vejiga y hacerle sentir ganas de orinar. Si usted necesita ayuda para perder peso, consulte a su equipo de cuidado de la salud.

Tome precauciones para evitar una infección en la vejiga.

- *Orine seguido* – cuando necesite orinar, ieseche a su vejiga y vaya!

- *Tome muchos líquidos.* Escoja el agua – de 8-10 vasos al día. Esto diluirá la orina y disminuirá la probabilidad de infección. También ayudará a eliminar la pus y la sangre y le ayudará a sanar si tiene una infección. Si usted tiene problemas cardiacos o renales, consulte a su médico o enfermera.

Pregunte a su médico o enfermera si hay medicinas que pueda tomar para su problema urinario.

- *Pyridium* puede ayudar con el dolor y ardor, pero solo se puede tomar por unos días.
- *Detrol or Ditropan* ayudan a disminuir ir orinar con frecuencia y las fugas.
- *Hytrin, Cardura and Flomax*, hacen más fácil que usted pueda orinar.
- *Proscar* disminuye la sangre en la orina, si la sangre viene de la próstata. Algunas veces la sangre viene de la vejiga, lo cual si es severo, requiere de otro tratamiento.

Problemas urinarios después de la radiación

Pruebe estas sugerencias:

- Si tiene dificultades para comenzar a orinar, deje correr el agua en el lavabo o siéntese en una bañera con agua caliente y trate de orinar.
- Si tiene pérdida involuntaria de orina, use toallas sanitarias en su ropa interior para absorber la orina.
- Hable con su médico o enfermera sobre si debe tratar de hacer a los Ejercicios de Kegel para fortalecer los músculos que controlan el orinar (véase el Programa de Ejercicios de Kegel al final de esta hoja informativa).

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

- *Si tiene cualquier signo de infección:* Orinar con frecuencia, necesidad de orinar inmediatamente, dolor o ardor al orinar, sangre o pus en la orina, dolor fuerte de espalda o fiebre.
- *Usted no ha podido orinar por 12 horas:*



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 los Ejercicios Kegel largos y cortos. Comience su sesión con Ejercicios de Kegel largos. 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 de Kegel Largos (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 de Kegel cortos.

Instrucciones para los Ejercicios de Kegel Cortos

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		Ejercicios Kegel-Cortos	
		# contracciones sostenidas por 3-10 segundos		# serie de 5 contracciones de 1 segundo	
	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