

# CONSEJOS<sup>1</sup>



Para mejorar los **síntomas urinarios ocasionados por la HBP**, es recomendable que siga los siguientes **consejos**<sup>1</sup>:



- Evite beber más de 1,5-2 l. de agua al día y procure no hacerlo antes de acostarse o en momentos en los que no tenga fácil acceso a un baño (viajes, salidas, etc.).



- Modere el consumo de alcohol o bebidas con cafeína, así como de comidas picantes o ricas en grasa y procure comer más verduras para evitar el estreñimiento.



- Consulte a su médico para evitar fármacos desaconsejados y procure tomarlos en los momentos óptimos para beber agua (nunca antes de acostarse).



- Procure vaciar completamente su vejiga en cada micción y consulte a su médico para realizar ejercicios y técnicas específicas de entrenamiento.



- Intente mantenerse en su peso óptimo y realizar ejercicio habitualmente.

ESP/0111/0024/16v03/2016

SI ERES VARÓN Y TIENES NECESIDAD DE ORINAR  
CON FRECUENCIA Y SIN PREVIO AVISO

# LA PRÓSTATA SÍ IMPORTA

1. Adaptado de Brenes FJ, Brotons F, Castiñeiras J, Cozar JM, Fernández-Pro A, Martín JA, Martínez-Berganza ML, Miñana B, Molero JM. Criterios de derivación en hiperplasia benigna de próstata para Atención Primaria. 3ª ed. Madrid: Undergraf, S.L.; 2015.

Con el aval de:



Asociación Española de Urología



Para evaluar el impacto de tus síntomas entra en:

[www.laprostatasiimporta.com](http://www.laprostatasiimporta.com)



# EL CRECIMIENTO PROSTÁTICO A PARTIR DE LOS 50 AÑOS PODRÍA DERIVAR EN SÍNTOMAS URINARIOS:<sup>1</sup>



- Dificultad para comenzar a orinar.

- Chorro de orina débil y/o lento.



- Hacer fuerza para orinar.

- Sensación de vaciado incompleto y/o goteo al terminar de orinar.



- Micciones frecuentes durante el día.



- Necesidad de orinar dos o más veces por noche.

- Ganas urgentes de orinar.



- Incontinencia de orina.

- Dolor o escozor al orinar.

Ante la presencia de estos síntomas debe **consultar con su médico.**

Es muy probable que los síntomas se relacionen con el crecimiento de la próstata, pero existen otras posibles causas que el médico tiene que descartar.

EVALÚE EL IMPACTO DE SUS SÍNTOMAS

## PUNTUACIÓN INTERNACIONAL DE SÍNTOMAS PROSTÁTICOS (IPSS)<sup>2</sup>

Durante más o menos los últimos 30 días...

FECHA:

1. ¿Cuántas veces ha tenido la sensación de no vaciar completamente la vejiga al terminar de orinar?

| Ninguna | Menos de 1 vez cada 5 | Menos de la mitad de las veces | Aprox la mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre |
|---------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------|
| 0       | 1                     | 2                              | 3                           | 4                            | 5            |

2. ¿Cuántas veces ha tenido que volver a orinar en las dos horas siguientes después de haber orinado?

| Ninguna | Menos de 1 vez cada 5 | Menos de la mitad de las veces | Aprox la mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre |
|---------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------|
| 0       | 1                     | 2                              | 3                           | 4                            | 5            |

3. ¿Cuántas veces ha notado que, al orinar, paraba y comenzaba de nuevo varias veces?

| Ninguna | Menos de 1 vez cada 5 | Menos de la mitad de las veces | Aprox la mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre |
|---------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------|
| 0       | 1                     | 2                              | 3                           | 4                            | 5            |

4. ¿Cuántas veces ha tenido dificultad para aguantarse las ganas de orinar?

| Ninguna | Menos de 1 vez cada 5 | Menos de la mitad de las veces | Aprox la mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre |
|---------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------|
| 0       | 1                     | 2                              | 3                           | 4                            | 5            |

5. ¿Cuántas veces ha observado que el chorro de orina es poco fuerte?

| Ninguna | Menos de 1 vez cada 5 | Menos de la mitad de las veces | Aprox la mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre |
|---------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------|
| 0       | 1                     | 2                              | 3                           | 4                            | 5            |

6. ¿Cuántas veces ha tenido que apretar o hacer fuerza para comenzar a orinar?

| Ninguna | 1 vez | 2 veces | 3 veces | 4 veces | 5 o más veces |
|---------|-------|---------|---------|---------|---------------|
|         |       |         |         |         |               |

7. ¿Cuántas veces suele tener que levantarse para orinar desde que se va a la cama por la noche hasta que se levanta por la mañana?

| Ninguna | Menos de 1 vez cada 5 | Menos de la mitad de las veces | Aprox la mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre |
|---------|-----------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------|
| 0       | 1                     | 2                              | 3                           | 4                            | 5            |

Para conocer su puntuación IPSS, **sume las respuestas de las preguntas 1-7.**

0-7 puntos: síntomas leves. 8-19 puntos: síntomas moderados.

20-35 puntos: síntomas graves.

Puntuación IPSS total=

Calidad de vida debida a los síntomas urinarios:

8. ¿Cómo se sentiría si tuviera que pasar el resto de su vida con los síntomas prostáticos tal y como los tiene ahora?

| 0         | 1              | 2                   | 3                                | 4                     | 5                | 6     |
|-----------|----------------|---------------------|----------------------------------|-----------------------|------------------|-------|
| Encantado | Muy satisfecho | Más bien satisfecho | Tan satisfecho como insatisfecho | Más bien insatisfecho | Muy insatisfecho | Fatal |

Índice de evaluación de calidad de vida=

1. Adaptado de Brenes FJ, Brotans F, Castiñeiras J, Cozar JM, Fernández-Pro A, Martín JA, Martínez-Berganzo ML, Miñana B, Molero JM. Criterios de derivación en hiperplasia benigna de próstata para Atención Primaria. 3ª ed. Madrid: Undergraf, S.L.; 2015. 2. Badio X, Garcia-Losa M, del-Re. Ten-language translation and harmonization of International Prostate Symptom score: developing a methodology for multinational clinical trials. Eur Urol. 1997; 31:129-40.