

CONSEJOS¹



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



- 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



EL CRECIMIENTO PROSTÁTICO A PARTIR DE LOS 50 AÑOS PODRÍA DERIVAR EN SÍNTOMAS URINARIOS:¹



- 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)²

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 Encantado	1 Muy satisfecho	2 Más bien satisfecho	3 Tan satisfecho como insatisfecho	4 Más bien insatisfecho	5 Muy insatisfecho	6 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-Berganza 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.