

CONSEJOS EN LA HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA

Si padece hiperplasia benigna de próstata, puede ayudar eficazmente a mantenerse libre de molestias sí, además de cumplir el tratamiento prescrito por su médico, procura seguir los siguientes consejos:

1. Evite ingerir grandes cantidades de líquido en poco tiempo y evite las comidas copiosas.
2. Tenga calma aunque tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejerza una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca o excesiva.
3. Beba líquido con intervalos de tiempo, para evitar infecciones y la formación de cálculos.
4. Elimine las comidas con alimentos muy fuertes (embutidos, picantes, salazones y especias).
5. Disminuya la ingestión de alcohol. Su efecto irritante sobre la próstata y conductos urinarios es conocido ya desde hace tiempo.
6. Orine siempre que sienta necesidad, no demore la micción.
7. Evite permanecer sentado mucho tiempo. Se aconsejan los paseos diarios con el fin de descongestionar el área pélvica y perineal.
8. Evite largos desplazamientos en medios de locomoción sin efectuar descansos de unos 10 minutos para caminar y orinar. Evite montar a caballo, bicicleta o motocicleta.
9. Procure mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación, esto le ayudará a disminuir la congestión pélvica.
10. Evite el estreñimiento e intente defecar a diario.