

Consejo Directivo Provincial

Jorge Molina, Secretario General

Juan Carlos Carreño, Secr. Gremial y Organización

Alberto Caccopardo, Secr. de Finanzas

Luis Ernesto Ríos, Secr. de Acción Social

Ana María Stürtz, Secr. de Actas y Administración

Héctor Luis Giannini, Secr. de Prensa Comunicación y Cultura

Lisandro Ciavaglia, Secr. de Educación, Estadística Formación Política Pedagógica y Sindical

Ana María Acuña, Secr. de Salud en la Escuela

María Cristina Bay, Secr. de Derechos Humanos, Género e Igualdad de Oportunidades

Chavela Guastavino, Secr. de Retirado/as y Jubilado/as

Graciela Noemí Ocampo, Secr. de Nivel Inicial

María Bárbara Palumbo, Secr. de Nivel Primario

Rosana Graciela Ameri, Secr. de Nivel Medio

Diego José Moschen, Secr. de Educación Especial

Néstor Osvaldo Silva, Secr. de Nivel Superior

Rosa Guizzardí - Marcelo Paez, Vocal Titular

Delegadas/o "Dpto. de Salud en la Escuela":

- ☺ Mirta G. Penchulef - Zona Alto Valle Este
- ☺ Sandra Galván - Zona Andina y Andina Sur
- ☺ Bárbara A. Bracco - Zona Alto Valle Oeste
- ☺ Mirna Silva - Zona Valle Medio
- ☺ Pastor Antonio Hernández - Zona Sur



Avda. Roca, 595 (8332), Gral. Roca - Fiske Menuco, Río Negro

☎ 0298-4428100 ✉ saludenlaescuela@unter.org.ar 🏠 www.unter.org.ar

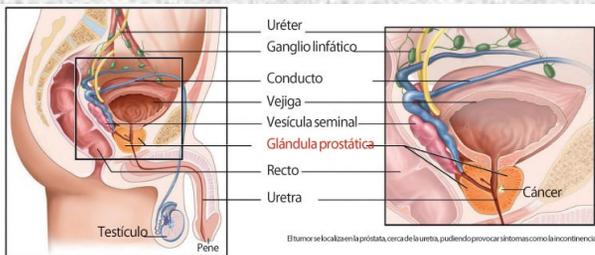
Departamento de Salud en la Escuela

Adenoma de próstata o Hiperplasia Benigna de Próstata

¿Qué es la Hiperplasia Benigna de Próstata?

La Hiperplasia Prostática Benigna o Adenoma de Próstata es una enfermedad que afecta la glándula prostática de los hombres.

La próstata es la glándula que se encuentra entre la vejiga donde se almacena la orina y la uretra que es el tubo a través del cual se vacía la vejiga. A medida que los hombres envejecen la glándula prostática aumenta de tamaño lentamente. Cuando la próstata se hace más grande puede presionar la uretra y hacer que el flujo de la orina sea más lento y menos fuerte. "Benigno" significa que el agrandamiento no es causado por cáncer. "Hiperplasia" significa agrandamiento, no infección.



¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas comienzan lenta y gradualmente.

- * Necesidad de levantarse a orinar con mayor frecuencia por las noches.
- * Necesidad de vaciar la vejiga con frecuencia durante el día.
- * Dificultad para comenzar a orinar y el goteo después de acabar de orinar.
- * Disminución del tamaño y fuerza del chorro de la orina.-

Estos síntomas también pueden producirse por otras enfermedades. Pueden ser síntomas de enfermedades más importantes tales como una infección de la vejiga o cáncer de la misma.

Ante la duda consulte a su médico.-

¿Cómo se diagnostica?

- * Mediante una historia completa de sus síntomas.-
- * Realización de un tacto rectal (determinando el tamaño y características de su próstata).
- * A veces puede precisar de una análisis de orina y de sangre, para descartar infección.
- * Ecografía de la próstata.
- * Biopsia.

¿Cómo se trata?

Inicialmente puede no ser necesario ningún tratamiento, solo medidas higiénicas como las que se indican más abajo. En una fase más avanzada, su médico le puede ofrecer tratamiento con medicamentos. La cirugía se recomienda cuando los síntomas son intensos. Habitualmente se realiza a través de la uretra y no deja cicatriz. Como cualquier otra cirugía tiene riesgos tales como sangrado, infección o impotencia.

Consejos prácticos

- * Evite ingerir cantidades de líquido en poco tiempo.
- * Evite las comidas copiosas.
- * Tenga calma aunque tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejercer una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca o excesiva.
- * Beba líquido con intervalos de tiempo, para evitar infecciones y la formación de cálculos.
- * Elimine las comidas muy fuertes.
- * Disminuya la ingestión de alcohol.
- * Orine siempre que necesite, no demore la micción.
- * Evite permanecer sentado mucho tiempo. De paseos diarios a fin de descongestionar el área pélvica y perineal.
- * 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.
- * Procure mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación, esto le ayudará a disminuir la congestión pélvica.
- * Evite el estreñimiento, e intente mantener un ritmo intestinal diario.