

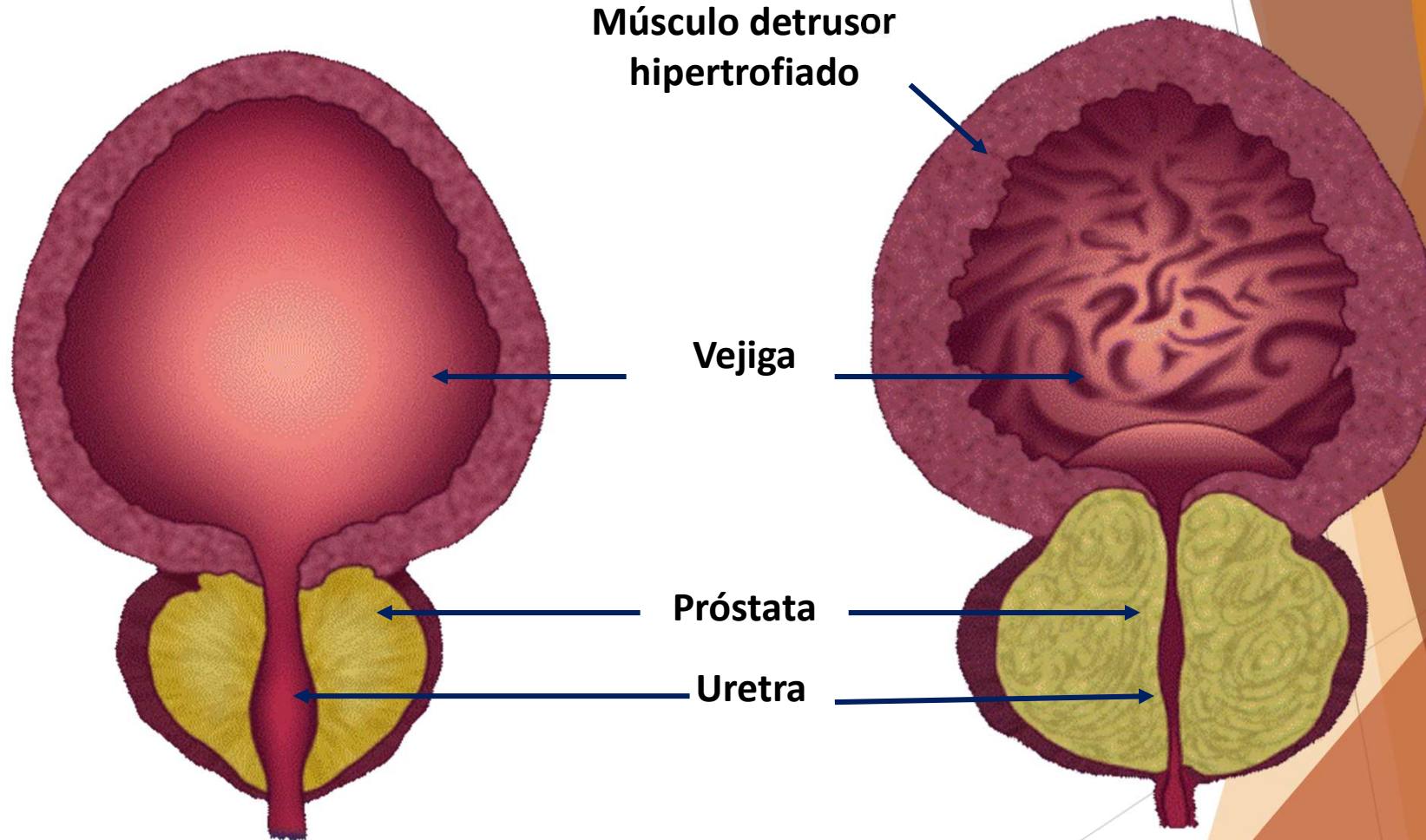


# MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LA HIPERTROFIA BENINGA PROSTATICA



# Anatomía de la Próstata

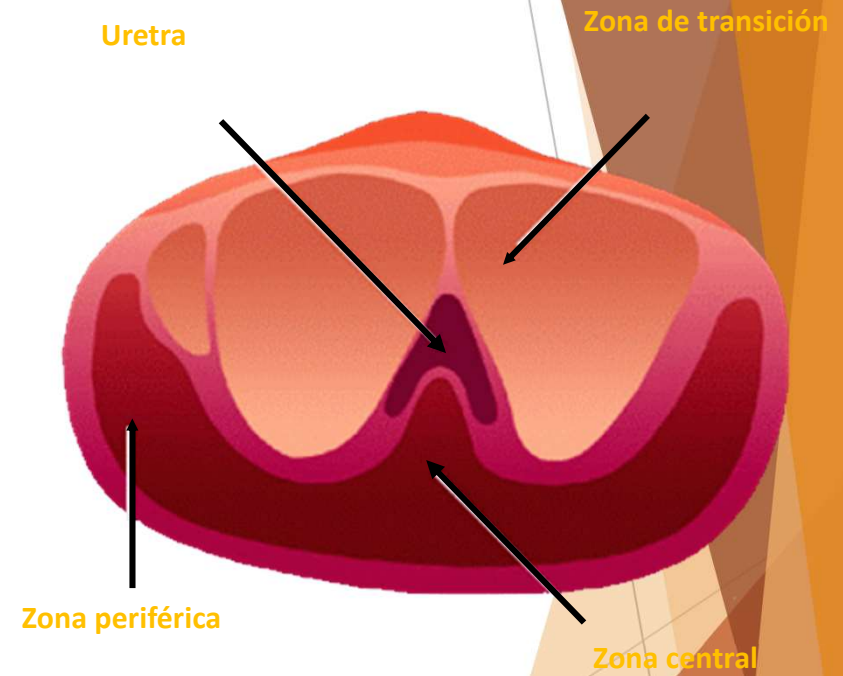
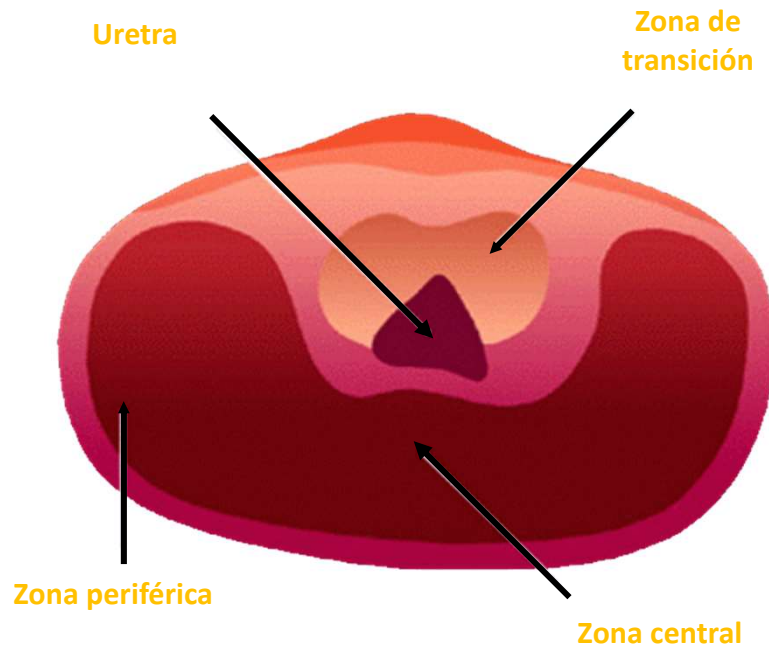
**HBP**





# Anatomía de la Próstata

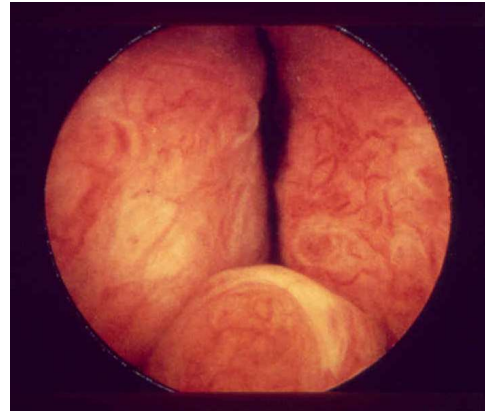
## HBP



# HIPERTROFIA BENIGNA PROSTATICA

- ◁ La hiperplasia benigna de próstata (HBP): aumento benigno (no canceroso) del tamaño de la glándula prostática producido por el crecimiento celular y disminución de la tasa de apoptosis
- ◁ Es una de las enfermedades más frecuentes en varones de edad que suele producir síntomas del tracto urinario inferior
- ◁ La edad avanzada y los andrógenos testiculares tienen una importancia fundamental



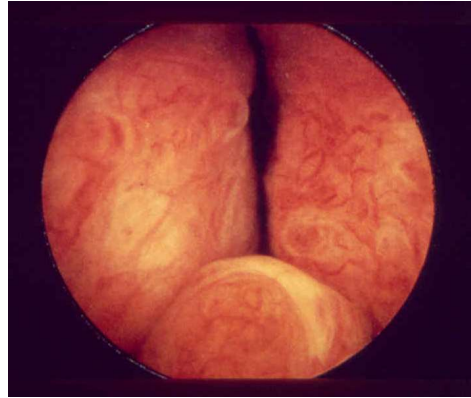


- ❑ La hiperplasia Benigna de próstata (HBP) es el tumor benigno más frecuente en varones mayores de 60 años.
- ❑ Su aparición está directamente relacionada con la edad y las hormonas masculinas.



## DEFINICIÓN DE LA HBP

- ◌ El adulto normal de 40 años tiene un volumen prostático de 30cc. La HPB sería a partir de 40 cc.
- ◌ Existen pacientes con obstrucción y síntomas sin agrandamiento. Otros tiene síntomas con agrandamiento sin obstrucción y otros tienen agrandamiento y obstrucción sin síntomas.
- ◌ Es importante el crecimiento pero tambien la geometría: asimetrías, lóbulo medio..



- ❑ La evidencia anatómica o histológica de HBP encontrada en autopsias se ha estimado a los 50-60, 60-70 y 70-80 años en un 40%, 60% y 80% respectivamente.
- ❑ Solo un 50% de estos pacientes con cambios histológicos van a presentar manifestaciones clínicas prostáticas y solicitar consejo médico de Atención Primaria/ Urólogo.

# CONSEJOS PARA MANTENER EN BUENA SALUD LA PROSTATA

El hombre a partir de los 50 años debe estar atentos a los siguientes síntomas:

- ▶ El hombre empieza a orinar más veces de lo normal, es decir, ya no aguanta 5 o 6 horas sin orinar, tiene que ir cada dos horas o dos horas y media al baño.
- ▶ La micción pierde fuerza
- ▶ Signo de alarma : sangre y escozor al orinar





# CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD DE LA PROSTATA

- ▶ Mantenga una alimentación saludable: incremente el consumo de frutas y verduras ricas en fibra, para evitar el estreñimiento.
- ▶ Hacer ejercicio - evitar la vida sedentaria.
- ▶ Evitar alimentos picantes e ingesta de alcohol
- ▶ Evite el consumo de alimentos grasos ( fritos )
- ▶ Evite comida rápida y de paquetes
- ▶ Evite el consumo de grasas animales, carnes rojas, brócoli y coliflor.
- ▶ Aumente el consumo de antioxidantes como el tomate y alimentos ricos en vitamina c.



# CONSEJOS PARA MANTENER EN BUENA SALUD LA PROSTATA

- ▶ Revisión anual por médico urólogo cuando el hombre cumpla 50 años de edad.
- ▶ Solicitud de prueba PSA anual

