

# Puesta a punto en urología masculina

## Lo que los hombres deben saber sobre salud urológica



### ¿Qué es la urología masculina?

Para los hombres, la urología incluye el tracto urinario y los órganos reproductivos masculinos, que puede considerarse en conjunto como los sistemas “debajo del cinturón”. La mayoría de los hombres conocen los cuidados básicos que requiere un automóvil, pero muchos no tienen idea de los cuidados urológicos. Esta hoja informativa utilizará la analogía del cuidado del automóvil para ayudarlo a comprender los aspectos básicos de su salud urológica.



### Mantenimiento general

Con un automóvil, es imprescindible mantener el depósito de combustible lleno y que los neumáticos tengan aire. ¿Sabía que determinados consejos de vida saludable pueden influir en la salud urológica masculina? Estos son algunos consejos que debe tener en cuenta:

- **Beber agua.** Al igual que los automóviles necesitan aceite, su cuerpo necesita agua. Beber seis o más vasos de agua por día puede prevenir los dolorosos cálculos renales.
- **Hacer ejercicio.** Los automóviles que quedan mucho tiempo parados pueden fallar con el tiempo; lo mismo ocurre con nuestro cuerpo. Un corazón sano puede llevar a un sistema urológico sano, así que intente hacer 30 minutos de ejercicio moderado, cinco o más días a la semana.
- **Reducir el estrés.** Uno no dejaría el motor de su automóvil todo el día a mil revoluciones y no debería hacer lo mismo con su cuerpo. Intente desestresarse. Incluso relajarse durante 10 minutos al día puede reducir la tensión arterial, lo cual a su vez puede ayudar a mejorar la disfunción eréctil.
- **Comer sano.** Si usted no pondría combustible dañino en su auto, también debería considerar lo que pone en su cuerpo. La cafeína, el alcohol y el picante pueden irritar su vejiga y la carne roja y las dietas ricas en grasas pueden aumentar el riesgo de cálculos renales y cáncer de próstata. Pruebe con alimentos “de alto octanaje”, como frutas, verduras y fibra.

- **No fumar.** No es buena señal cuando sale humo del auto del motor y pasa lo mismo con nuestro cuerpo. El tabaquismo influye en muchas enfermedades urológicas, como el cáncer de vejiga, la disfunción eréctil, la infertilidad, el cáncer de riñón, los cálculos renales, el síndrome de vejiga dolorosa y la incontinencia urinaria.



### Calendario de mantenimiento

Es sabido que a un automóvil se le deben hacer cambios de aceite programados. Los hombres también deben saber cómo mantener en orden su salud urológica.

Los **jóvenes** de entre 18 y 40 años deben tener en cuenta sus cuidados básicos. Intente hacerse autoexámenes testiculares de rutina. Además, averigüe si existen antecedentes familiares de cáncer de vejiga, riñón o próstata.

Los **hombres de mediana edad**, entre 40 y 50 años, siempre deben “controlar sus indicadores”. Es útil saber que la hipertensión, el azúcar en sangre y el colesterol pueden provocar enfermedades renales y disfunción eréctil. Al igual que algunos automóviles necesitan cuidados especiales, algunos hombres deben someterse a pruebas de detección del cáncer de próstata a esta edad. Si usted es afroamericano o tiene un padre, hermano o hijo con cáncer de próstata, considere la posibilidad de someterse a pruebas de detección del cáncer de próstata. Además, si en su familia hay antecedentes de cáncer de mama, es posible que corra el riesgo de padecer cáncer de próstata y debería plantearse la posibilidad de someterse a las pruebas de detección que correspondan.

Los **hombres mayores** que tienen entre 50 y 70 años y más deben acordarse de controlarse del mismo modo que los automóviles necesitan revisiones. Todos los hombres de esta edad deben hablar con su médico sobre si conviene someterse a un examen de próstata. Además, debe observar si se producen cambios en los hábitos de ir al baño, como urgencia, frecuencia, disminución del flujo o micción nocturna frecuente. La presencia de sangre en la orina nunca es normal y debe consultarse con el médico.



# Puesta a punto en urología masculina

## Lo que los hombres deben saber sobre salud urológica



### Señales de advertencia

Cuando aparece una luz de advertencia en el tablero, hay un problema. Lo mismo sucede con la salud urológica. Hay algunas señales que indican que ha llegado el momento de llamar al médico. La siguiente lista puede ayudarlo a decidirse a hacer esa llamada.

- **Dolor debajo de la cintura.** Dolor que no desaparece en pelvis, genitales, costado, abdomen, espalda o al orinar.
- **Problemas de erección.** Si tiene problemas para conseguir o mantener una erección, puede hablar con un urólogo. A eso se dedican: no dude en hablar abiertamente.
- **Sangre en la orina.** Incluso una pequeña cantidad de sangre puede ser señal de que algo está sucediendo “debajo del capó”.

Hable con su médico sobre su plan de mantenimiento personal, incluida su salud urológica.

### Acerca de Urology Care Foundation

Urology Care Foundation es la principal fundación de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología. Ofrecemos información a las personas que tratan activamente su salud urológica y a quienes están preparados para adoptar cambios saludables. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y la revisan médicos especialistas. Para obtener más información, visite el sitio web de Urology Care Foundation, [UrologyHealth.org/UrologicConditions](https://UrologyHealth.org/UrologicConditions), o ingrese en [UrologyHealth.org/FindAUrologist](https://UrologyHealth.org/FindAUrologist) para buscar un médico cerca de usted.

### Descargo de responsabilidad

Esta información no es una herramienta de autodiagnóstico ni constituye un sustituto para el asesoramiento médico profesional. No debe utilizarla ni depender de esta para dicho propósito. Hable con su urólogo o prestador de atención médica respecto de las dudas que tenga sobre su salud. Hable siempre con un prestador de atención médica antes de comenzar o interrumpir los tratamientos, incluidos los medicamentos. Para obtener más información, visite [UrologyHealth.org/Download](https://UrologyHealth.org/Download) o llame al +1-800-828-7866.

