



MOTIVOS
POR LOS QUE UN
HOMBRE
DEBERÍA VISITAR AL
URÓLOGO

ANTES DE LOS 50 AÑOS



Rubén Duin
Cirujano Urólogo
Aparato genital y urinario
Sexualidad y fertilidad masculina

GUÍA PASO A PASO PARA ENTENDER LA RELACIÓN CON TU URÓLOGO

Para los hombres siempre ha resultado un tema difícil acudir al especialista en Urología. A pesar de ello, resulta muy importante que lleven un control periódico de su salud sobre todo a partir de determinadas edades. La visita al urólogo en los varones es esencial para prevenir innumerables enfermedades y dolencias. El urólogo es el especialista que se ocupa de tratar las patologías relacionadas con el aparato urinario masculino y femenino. Es también andrólogo, es decir, el especialista en el aparato sexual masculino. Esto significa que es, por tanto, el encargado de diagnosticar y tratar también problemas en la salud sexual del hombre.

Por ello, frente a cualquier problema relacionado con el sistema urinario o reproductor masculino es recomendable acudir a un urólogo.

En este ebook te explicamos los principales motivos por los que es importante tener visitas periódicas con tu urólogo y varios datos de interés a tener en cuenta para cuidar tu salud.

1. FACTORES DE RIESGO Y CALIDAD DE VIDA

Los factores de riesgo están estrechamente ligados al desarrollo de muchas afecciones de salud, el conjunto de ellos son el principal condicionante en la aparición de enfermedades crónicas y el cáncer. Es importante que conozcas qué hábitos de tu vida diaria pueden estar condicionando la aparición de situaciones adversas para tu salud o pueden generarte complicaciones que evitan tu recuperación, así como también cuáles son aquellas que te ayudan a mantener tu calidad de vida.



Entre los **factores de riesgo** principales para tener un problema urológico o genitourinario están:

La edad. Es el factor de riesgo no modificable más relevante. Cuanto mayor es el paciente más patologías urológicas pueden aparecer ligadas al envejecimiento celular.

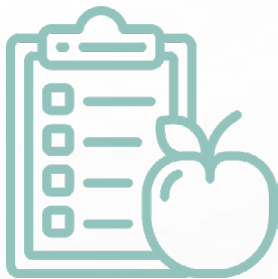


El sedentarismo y la obesidad. Los estudios sugieren que el ejercicio físico mejora tanto los síntomas del tracto urinario inferior derivados de la hiperplasia benigna de próstata, como la disfunción eréctil. Evitar la obesidad mejora la capacidad fértil, previene la pérdida de testosterona y mejora la incontinencia. En definitiva, la obesidad y el sedentarismo están



íntimamente ligados con el desarrollo de muchos desordenes genitourinarios posteriores en la vida.

El tabaco. Es el factor principal relacionado con la aparición de varios tipos de cáncer. Fumar aumenta el riesgo de desarrollar Síntomas del tracto urinario inferior. Además, el uso de tabaco aumenta el riesgo de disfunción eréctil de forma acumulativa, dependiendo de las dosis de su consumidor.



Dieta desequilibrada. La ausencia de una dieta equilibrada que nos aporte la cantidad suficiente de proteínas y minerales puede traer como consecuencia la aparición de problemas de salud, por ejemplo, en el sistema urinario. De hecho, la formación de cálculos renales está íntimamente relacionado con nuestra dieta.

Depresión. Es curioso, como varias condiciones emocionales suelen influir en la parte urogenital y sexual. Tanto la disfunción eréctil, las alteraciones de la eyaculación y los síntomas del tracto urinario inferior se asocian, por ejemplo, con depresión, aunque en la práctica clínica es muy complicado establecer si son la causa o la consecuencia.



Colesterol y triglicéridos elevados. Son factores condicionantes, que influyen en el daño endotelial e inflamación, por lo que son un factor de riesgo para el desarrollo de disfunción eréctil.

Diabetes tipo 2. Los pacientes con diabetes mellitus tienen un riesgo elevado de padecer disfunción eréctil, con una prevalencia entre el 35 % y el 90 %, y además la desarrollan, en promedio, 10-15 años antes que los pacientes sin diabetes. La diabetes también es un factor de riesgo para la hiperplasia benigna de próstata.



Relaciones sexuales de riesgo. Favorecen la aparición de infecciones de transmisión sexual (ITS) que están relacionadas con la aparición de verrugas y lesiones en el área genital. Algunas de estas lesiones se pueden malignizar (el contagio de VPH en hombres) y así dar origen a un cáncer de pene.

Predisposición genética. Muchos tumores urológicos en varones, como el de próstata, muestran una fuerte carga genética por lo que es conveniente estudiar a aquellos varones que presenten antecedentes familiares.



La importancia de mantener una buena salud masculina radica en identificar los factores de riesgo para tu salud y empezar a tomar medidas para reducirlos y prevenir posibles padecimientos. Por esto, te compartimos algunas acciones que puedes realizar para llevar un adecuado control de tu bienestar como hombre, apostando por tu calidad de vida.

Realízate revisiones periódicas

Aunque no presentes síntomas o sientas molestias en tu salud, es importante realizarte revisiones periódicas con el fin de prevenir y detectar posibles enfermedades y empezar así un tratamiento temprano.

Disminuye tu consumo de alcohol

El abuso en el consumo de alcohol aumenta el riesgo de sufrir lesiones y accidentes en general. Además, influye directamente en el comportamiento de tu sistema urológico y sexual. Importantes estudios demuestran que el consumo de alcohol está relacionado al desarrollo de cáncer y enfermedades cardíacas a largo plazo. El exceso de alcohol también puede afectar a tu salud mental. Dejar de consumirlo o hacerlo de manera moderada puede mejorar tu estado de salud y tu desempeño.

Evita fumar

Entre las consecuencias de fumar tabaco se encuentra el riesgo de desarrollar cáncer, de provocar impotencia sexual en los hombres, además de condicionar de

manera negativa tu salud en general; problemas coronarios, respiratorios y accidentes cerebrovasculares. Dejar el consumo de tabaco es una de las mejores decisiones para tener un buen estado de salud. ¿Sabías que los hombres fumadores son un 50% más propensos a padecer disfunción eréctil que los hombres que no lo son? El consumo de tabaco daña el revestimiento de los vasos sanguíneos, lo que puede afectar a la circulación de la sangre, así como a la masa muscular del pene y a su buen rendimiento a la hora de producir una erección.

Cuida tu alimentación

Incluir frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales en tu alimentación diaria ayuda a prevenir muchas enfermedades como la diabetes. Limita tu consumo de sal, azúcares y grasas saturadas ya que la calidad de tu alimentación está estrechamente relacionada también a tu bienestar urológico, sexual y reproductivo.

Bebe adecuadas cantidades de agua

Además de mantenerte adecuadamente hidratado, permitirá un óptimo desempeño de tus riñones.

Ejercítate y controla tu peso

Practica una actividad física de intensidad moderada por lo menos durante 2.5 horas a la semana. Realizar cualquier tipo de ejercicio ayuda a mantener un peso

saludable, reducir el riesgo de enfermedades y cáncer, además de prevenir la depresión y ayudarte a lidiar efectivamente con la tensión y el estrés. El ejercicio unido a una dieta balanceada previene problemas de sobrepeso y obesidad. Presta especial atención a que la circunferencia de tu abdomen no exceda los 85cm. El ancho abdominal está directamente relacionado con la cantidad de grasa que rodea las vísceras y con los niveles de testosterona: dos factores que influyen directamente en el rendimiento del pene.

Cuida tu salud emocional y mental

El estrés del trabajo y las exigentes rutinas diarias o el afán de controlar cada situación a la que te enfrentas, así como la ansiedad, pueden llegar a hacer mella en tu salud. Y, por tanto, en tu salud sexual. Aprende a gestionar tus emociones y evitarás problemas, por ejemplo; de erección y varias disfunciones sexuales de origen emocional.

Cuida tus horas de sueño

Las horas de sueño y la calidad del descanso que le procuramos a nuestro organismo son dos elementos fundamentales a tener en cuenta si estamos buscando la mejorar nuestra salud y nuestro desempeño integral. En general, un cuerpo poco descansado es menos saludable y rinde peor, y en el terreno sexual no es distinto. La falta de sueño afecta a las hormonas reguladas por el cerebro como son la serotonina y la dopamina, ambas hormonas que intervienen en el proceso de erección.

2. MITOS Y REALIDADES QUE ENFRENTA EL TRATAMIENTO UROLÓGICO HOY EN DÍA

Es habitual encontrar personas a las cuales asistir al médico les resulta poco agradable, pues bien, la consulta urológica no es la excepción.

Existen muchos mitos y creencias alrededor de la visita al urólogo que necesitan ser desmentidos para promover mecanismos de prevención y cuidado de la salud en los hombres.



“ Solo debo asistir al urólogo si tengo más de 50 años y presento dolencias muy pronunciadas. ”

FALSO: Las visitas al urólogo deben darse periódicamente a partir de los 16 años o a la aparición de cualquier irregularidad en su salud.

“ El cáncer de próstata sólo ocurre en hombres mayores. ”

FALSO: Aunque es poco común en hombres menores de 40 años, sigue siendo posible, por lo que es aún muy importante realizarse un examen de próstata anual. El cáncer de próstata suele pasar desapercibido en sus etapas iniciales.

“ El urólogo solo atiende a hombres. ”

FALSO: Aunque el urólogo está dedicado estrechamente a la salud masculina, es el encargado del aparato urinario, por lo tanto, también lo deben visitar mujeres con afecciones urológicas y niños.

3. LA VERDAD OCULTA EN PACIENTES A LO LARGO DE LOS AÑOS

Actualmente han surgido muchas preocupaciones que han obligado a los hombres a enfocarse más en salud masculina. Varios estudios sobre este tema se han preguntado ¿Por qué los hombres mueren antes que las mujeres y viven más años con mala calidad de vida? Hasta hace un siglo, hombres y mujeres tenían las mismas tasas de mortalidad; hoy en día los hombres viven seis años menos que las mujeres, puntualiza el Departamento de economía y asuntos sociales del departamento de las Naciones.



Es por esta preocupación que a lo largo del tiempo la forma de abordar la salud masculina ha evolucionado. Hoy en día es tan importante para el hombre visitar a su especialista como para las mujeres tener visitas periódicas con su ginecólogo. Aunque es verdad, esto en la práctica es aún difícil de evidenciar, ya que los hombres presentan todavía algunas resistencias.

Para una comprensión completa de la realidad que atraviesan los hombres se deben tener en cuenta no solo las variables genéticas que los condicionan, sino también los factores sociales, tales como; su trabajo, su entorno educativo y familiar, sus variaciones geográficas, sus estilos de vida, el rol que ejerce su masculinidad y su forma de construirla, etc.

**AGENDA AQUÍ TU
CITA VIRTUAL**

- Levantarse en las noches para orinar
- Chorro Urinario débil
- Sangre al orinar o al eyacular
- Goteo después de orinar
- Tener que esperar para iniciar la micción
- Micción entrecortada
- Sensación que ha faltado orinar más y no poder continuar haciéndolo
- Dolor pélvico, lumbar y al orinar
- Aparición de nuevos “Lunares” en el área genital
- Dolor en los testículos y la porción entre/hasta el ano (Periné)
- Dificultad para tener una erección o para mantenerla
- Eyacular antes de lo que gustaría o antes que tu pareja de sienta complacida o complacido
- Curvaturas pronunciadas del pene
- Escape involuntario de la orina (independientemente de la edad)
- Aumento de volumen de los testículos
- Más de un año intentando tener bebés sin haberlo logrado
- Úlceras y salida de pus por el pene
- Haber experimentado un contacto sexual riesgoso con riesgo de adquirir una ITS
- Inconformidad con la forma y tamaño de sus genitales
- Necesidad de hablar aspectos íntimos sin ser juzgado o juzgada
- No estar conforme con el sexo de nacimiento.
- Conocer e informarte acerca de la forma más segura de experimentar sexo vaginal, oral y anal.
- Cómo prevenir ITS
- Chequeo rutinario para cáncer de próstata
- Diagnóstico y prevención de cáncer urogenital

Edades urológicas del hombre: problemas más frecuentes

En cuanto a la edad o momento en el que empiezan a aparecer los problemas urológicos hay que tener en cuenta que dependiendo del tipo de problema la edad de inicio variará:

**15
años**

Los problemas más frecuentes de testículo y pene pueden aparecer en torno a los 15 años incluso, en la edad más temprana, se empiezan a desarrollar problemas relacionados con la patología del prepucio. Existen varios problemas que están muy relacionados con el inicio de la maduración sexual en estos rangos de edades.

**20-50
años**

Los problemas derivados de cálculos urinarios, pueden aparecer durante toda la vida, a cualquier edad y en cualquier sexo, aunque es más frecuentes desde los 20 a los 50 años.

**30-60
años**

Los problemas derivados de cálculos urinarios, pueden aparecer durante toda la vida, a cualquier edad y en cualquier sexo, aunque es más frecuentes desde los 20 a los 50 años.

**30
años**

Los problemas de disfunciones sexuales, tales como disfunción eréctil, eyaculación precoz, pueden aparecer a partir de los 30 años, por lo general.



35
años

Los problemas relacionados con las molestias miccionales, como infección de orina y prostatitis suelen empezar a partir de los 35 años, debido al progresivo crecimiento de la glándula prostática y la forma en cómo repercute sobre el vaciamiento de la orina.



30-40
años

Entre los 30 hacia los 40 años, se destaca una patología común, la infertilidad, algo que preocupa no solo a los hombres, sino a muchas parejas: “La infertilidad masculina va en aumento, siendo responsable del 50% de los problemas de fertilidad de la pareja”. Hay muchas causas que pueden alterar el número o la calidad de los espermatozoides, están pueden ser genéticas, congénitas, hormonales, vasculares, infecciosas, obstructivas, tóxicas. Siempre que sea posible se aplican tratamientos específicos, médicos (tratamiento antioxidante, hormonal) o quirúrgicos.



50
años

El cáncer de próstata, el cáncer de vejiga y uretra son enfermedades más habituales a partir de los 50 años y suelen estar influenciadas por factores de riesgo como la herencia genética, el consumo de sustancias tóxicas, siendo el principal el tabaco o incluso en determinadas profesiones en las que se usan compuestos químicos o radiactivos.

4. UN CHEQUEO EN EL MOMENTO ADECUADO PUEDE SALVAR TU VIDA

Es alarmante saber que pocos hombres se interesan por buscar estrategias preventivas de salud. Parece ser que las causas que animan con mayor incidencia a la visita al especialista a los hombres suele ser cuando presentan problemas de disfunción eréctil, baja testosterona, o síntomas en el tracto urinario inferior. Estos eventos deben ser aprovechados para abordar integralmente su salud genitourinaria.



Las estrategias para el cuidado de la salud debieran considerar la salud masculina desde la infancia y adolescencia hasta la mediana edad y vejez. Asimismo, se debiera considerar un espectro más amplio de áreas relacionadas con la salud, incluyendo nutrición, actividad física, salud cardiovascular, abuso de sustancias, salud mental, seguridad en el trabajo y mantención de la salud en forma regular.

Las revisiones periódicas son una perfecta medida preventiva para adelantarse a la enfermedad y para ir tomando las medidas oportunas para curarla con efectividad.

¿A qué edad comienza el chequeo con mi urólogo?

En cuanto a la edad o momento en el que empiezan a aparecer los problemas urológicos hay que tener en cuenta que dependiendo del tipo de problema la edad de inicio variará:



La visita al urólogo en los varones es esencial para prevenir la segunda patología oncológica más frecuente en los hombres: el cáncer de próstata, además de las numerosas enfermedades que pueden afectarlos. Se considera que estas visitas periódicas deberían empezar a partir de los 16 años, ya que permite detectar a tiempo cualquier anomalía.

Es importante visibilizar que los hombres no asisten a consultas no solo por dificultades en acceso al sistema de salud, o por falta de tiempo o por falta de dinero. Muchas de las decisiones de retrasar sus visitas con el especialista obedecen a vergüenza, temor a ser juzgados, falta de información, prejuicios o estereotipos en los que se basa su noción de masculinidad (por ejemplo; fuerza, independencia, autosuficiencia, poder, virilidad, entre otros. Por mencionar un dato; se sabe que un 80% de los hombres rehúsa ir al médico hasta que su cónyuge o conviviente lo convence. Es necesario entonces trabajar procesos de sensibilización e información para que los hombres se concienticen sobre la importancia de que <<trabajar en prevenir>> es fundamental y <<tratar a tiempo>> genera muchas ventajas comparativas que garantizarán el bienestar.

“Si los diagnósticos son dados a tiempo, se tiene hasta un 90% de posibilidades de tratar de forma efectiva las enfermedades con los distintos tratamientos que existen. Las revisiones periódicas son una perfecta medida preventiva para adelantarse a la enfermedad y para ir tomando las medidas oportunas para curarla con éxito.”

5. LAS RAZONES PORQUÉ ESTOS TRATAMIENTOS LOGRAN RESULTADOS EFICACES Y SOSTENIBLES EN TI

¿Visitaste anteriormente centros médicos que aborden tu problema y no pudieron ayudarte o la ayuda que te brindaron no era la que esperabas?



La experiencia del profesional, sumado a su calidad humana y la comodidad que se genere en la construcción del vínculo con el paciente, será determinante para poder identificar el motivo de tus afecciones. Así podremos plantear adecuadamente los métodos de análisis, exámenes y procedimientos que te ayudaran a sentirte mejor. Nos dirige el compromiso por solucionar los motivos de tu consulta. Además, la tecnología utilizada y la actualización en las intervenciones garantizará el éxito en tu atención.

Nuestros principales tratamientos e intervenciones quirúrgicas para tu recuperación, se agrupan principalmente en:

PROSTATECTOMÍA SIN CORTE CON PLASMA
PROSTATECTOMÍA SIN CORTE CON LÁSER
PROSTATECTOMÍA SIN CORTE MONOPOLAR

Son cirugías que no requieren hacer cortes en el cuerpo y se realizan a través del conducto del pene por donde se introduce

un dispositivo que lleva estas energías logrando eliminar el tejido prostático que está causando problemas. Consiste en tratar la hiperplasia benigna de próstata y no tiene efectos secundarios.

PROSTATECTOMÍA ABIERTA

Antigua cirugía, pero aún vigente en la que se realiza un corte abdominal bajo, sea este, horizontal o vertical por donde se realiza una extracción del tejido prostático que causa el problema puntual. Se realiza para tratar hiperplasia prostática benigna.

PROSTATECTOMÍA RADICAL CON CORTE, LAPAROSCÓPICA Y ROBÓTICA

Es una cirugía donde se extrae la glándula prostática completamente a través de corte abdominal, mínimos accesos abdominales e incluso se hace asistida por robot quirúrgico. cirugía de alta complejidad. la intención en curar al paciente de cáncer de próstata localizado mayormente. puede dejar algunas secuelas que luego son solucionadas.

FIMOSECTOMÍA O CIRCUNCISIÓN

Cirugía frecuentemente ambulatoria que consiste en retirar el excedente de piel de cubrir a la cabeza del pene

CRIOCURUGÍA

Consiste en la eliminación de tejido con una quemadura fría de -90 grados centígrados que permite hacerlo con muy escasa molestia y sin dejar cicatrices. altamente recomendada para lesiones en la cabeza del pene.

EXTRACCIÓN POR ORIFICIOS NATURALES DE PIEDRAS URINARIAS

Son cirugías sin corte, realizadas a través de un instrumento telescópico que puede o no ser flexible con el cual se entra por el conducto urinario del hombre o la mujer y con tecnología láser se realiza la visualización y destrucción de piedras urinarias.

LIGADURA MICROQUIRÚRGICA DE VARICES TESTICULARES Y ESCROTALES

Consiste en una cirugía donde se utilizan lupas de aumento e instrumental microquirúrgico para ser muy delicado en las estructuras vasculares de los testículos y poder ubicar las varices testiculares, ligarlas y de esta manera mejorar la fertilidad de los varones y sus niveles de hormona sexual masculina.

ELIMINACIÓN DE HIDROCELE

Es una cirugía del testículo que está agrandado y lleno de líquido acumulado entre las capas que lo cubren, se realiza a través de un pequeño corte en la bolsa escrotal, se exterioriza el testículo y se realiza eliminación de la capa que acumula el líquido y extracción del mismo.

CURA DE HERNIA INGUINAL Y UMBILICAL

Son hernias para corregir los puntos débiles de la pared del abdomen por donde suelen salirse las vísceras internas y generan tumultos que duelen con la actividad física. consiste en reparar tejidos con puntos de refuerzo y colocar mallas que devuelven la fuerza y resistencia a la zona.

EXTRACCIÓN DE TUMORES RENALES MALIGNOS

son cirugías que se pueden hacer con corte y laparoscópica para

extraer una porción de un riñón o un riñón completo con cáncer renal. si el tumor es localizado puede ser curativa.

ELIMINACIÓN DE TUMOR VESICAL

Cirugía sin corte que se realiza a través del conducto para orinar con un dispositivo que brinda energía plasma que permite la eliminación de tumores dentro de la vejiga.

VASECTOMÍA

Cirugía irreversible (usualmente) para evitar embarazos logrando eyaculaciones normales, pero sin la presencia de espermatozoides. se realiza la llamada técnica del Dr. Lee en la que no se usa bisturí y son dos pequeñas incisiones de 5 mm a cada lado de las bolsas escrotales. suele ser ambulatoria y no requiere reposo.

CIRUGÍA DE REASIGNACIÓN DE GENERO MUJER x HOMBRE

Conjunto de cirugías indicadas en pacientes probados y validados con disforia de género que requieren un cambio en la morfología genital como parte de un proceso para desarrollarse plenamente de manera social y personal.

¿Escuchaste alguna vez acerca de la autoexploración masculina? Este y otros temas serán abordados en tu primera cita. Recuerda que con adecuada información puedes tener un mejor manejo de situaciones adversas para tu salud e identificar signos de alarma.

6. TU PRIMERA CITA



Lo más importante que debemos resaltar de toda la información compartida es que no existe una edad establecida en la que acudir al urólogo. En el momento en el que presentes algún síntoma o signo que hemos descrito con anterioridad, es imprescindible que busques consultar con el especialista.

¿Qué hace el urólogo en la primera visita?

En realidad, la primera visita urológica suele ser igual que las siguientes visitas. Antes que nada, se busca generar un vínculo de confianza entre médico-paciente, luego se realiza una consulta sobre tus antecedentes y situación urológica general para posteriormente llevar a cabo la revisión de la constitución urológica del paciente de forma exhaustiva que nos ayudará a comprobar el estado de tu salud.

Para ello en la visita se realiza:

- Una entrevista personal con el urólogo donde éste podrá observar el historial clínico previo del paciente y, posteriormente, le hará preguntas acerca de su estilo de vida para conocer sobre todo sus hábitos urinarios y sexuales.

- Un tacto rectal para explorar la próstata y descartar que haya bultos u otras anomalías.
- Una exploración física del pene y de los testículos.
- Una ecografía abdomino-pélvica.
- Posteriormente se indica la realización de análisis de sangre para conocer el estado del antígeno específico prostático (PSA) además de un análisis de orina.

Si tienes vergüenza o sientes miedo por acudir al urólogo debes desmentir todos los mitos que hayas oído. La visita al urólogo no solo es como la visita a cualquier especialista médico, sino que es trascendental para mantener una correcta salud urológica además de prevenir de forma eficaz el cáncer de próstata.

El contenido anterior únicamente tiene carácter educativo e informativo y ha sido desarrollado apoyándose en fuentes médicas confiables y recomendaciones de expertos en salud. Si te sientes identificado con algún síntoma o alguna situación descrita en este ebook o eres un paciente, te recomendamos consultar con un médico especialista.