



The prostate is a gland that only men have. It is about the size of a walnut and sits below the neck of the bladder, surrounding the bladder outlet (the urethra). The prostate makes a milky fluid, which is part of semen and feeds the sperm.

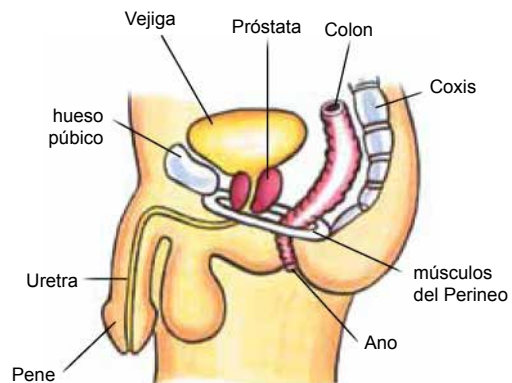
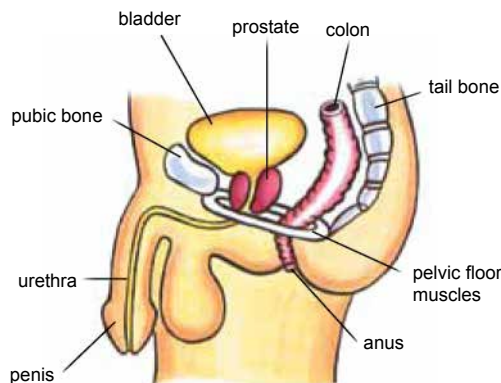
As men age, the prostate gland gets bigger. This happens over many years and for some men this can cause bladder problems.

Poor bladder control can also happen due to other health issues. Men with poor bladder control can be upset and embarrassed by this problem. If you have changes in your bladder control, or concerns about your prostate gland, talk to your doctor or continence advisor.

La próstata es una glándula exclusivamente masculina. Es más o menos del tamaño de una nuez, situada debajo del cuello vesical, rodeando la salida de la vejiga (la uretra). La próstata produce un líquido lechoso que es parte del semen y que transporta las espermias.

Con la edad, la glándula prostática aumenta en dimensión, a lo largo de muchos años, causando a veces incontinencia urinaria.

La incontinencia urinaria también puede producirse debido a otros problemas de la salud. Para un hombre, la incontinencia urinaria es un desagrado, y también lo cohibe. Si observa algún cambio en el control de su vejiga o si su glándula prostática le preocupa, acuda a su médico o a un especialista en incontinencia.



WHAT ARE SOME COMMON PROSTATE PROBLEMS?

- 1 **Prostatitis is swelling** and soreness of the prostate gland and may be due to a bladder infection. It is more common in young men.
- 2 **Benign Prostatic Hyperplasia (BPH) is when** the prostate gets gradually larger, usually starting in middle age. About one in four men will need surgery for this problem (BPH does not lead to cancer).
3. **Prostate Cancer is often found** before you have any warning signs. Your doctor may find it with a blood test (called a PSA) and a check of your prostate. It is the most common cancer in men, and you are more likely to get it as you age. However it is one of the most readily treated cancers.

ALGUNOS PROBLEMAS DE PRÓSTATA COMUNES

- 1 **La prostatitis es la inflamación** y dolor en la glándula prostática y puede producirse a causa de una infección en la vejiga. Es más común en los jóvenes.
- 2 **La Hiperplasia Prostática Benigna (HPB) consiste en** un agrandamiento gradual de la próstata, que por lo general comienza en la edad madura. Aproximadamente un hombre de cada cuatro necesitará una intervención quirúrgica debido a este problema (la HPB no degenera en cáncer).
3. **El cáncer a la próstata es a menudo detectado** antes de que el paciente observe algún síntoma. Su médico puede detectarlo mediante una prueba de sangre (llamada PSA) y un examen de su próstata. Es el cáncer más común en el hombre, y usted se hace más propenso a sufrirlo con la edad. Sin embargo es uno de los cánceres más fáciles de tratar.





HOW DO I KNOW IF I HAVE A PROSTATE PROBLEM?

If you have one or more of these issues, you may have a prostate problem:

- trouble starting the flow of urine;
- slow urine stream once started;
- needing to pass urine more often through the day or night;
- leaking after passing urine, or between visits to the toilet;
- needing to pass urine again soon after going to the toilet;
- feeling an urgent need to pass urine;
- burning or pain when passing urine;
- blood in urine; and
- feeling that the bladder is not fully empty after going to the toilet.

Some of these problems may not be due to the prostate. For instance, some medicines may cause the bladder to store up urine. Your doctor or continence advisor can help you find the cause of your problem.

HOW CAN MY PROSTATE CAUSE BLADDER PROBLEMS

Blocking of the urethra (the urine tube): As the prostate grows larger, it may block the bladder outlet and stop the bladder from emptying. In some cases, urine may get stored up until it starts to leak out. If this happens, see a doctor straight away.

An overactive bladder can be caused by the bladder working extra hard to get past a blockage. An overactive bladder can tighten without your control, causing an urgent need to pass urine. After surgery to ease the blockage you may still have an urgent need to pass urine, and it could get worse for a few weeks, until the bladder goes back to normal.

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO ALGÚN PROBLEMA DE PRÓSTATA?

Si observa uno o más de los siguientes problemas, es posible que tenga un problema de próstata:

- dificultad para empezar a orinar;
- flujo lento de la orina una vez que empieza a orinar;
- necesidad de orinar con mayor frecuencia durante el día o la noche;
- escape de orina después de orinar, o entre las idas al baño;
- necesidad de volver a orinar al poco rato de haber ido al baño;
- sentir urgencia de orinar;
- ardor o dolor al orinar;
- sangre en la orina; y
- la sensación, luego de ir al baño, de que la vejiga no quedó enteramente vacía.

Estos problemas no son necesariamente causados por un problema en la próstata. Por ejemplo, algunos remedios pueden hacer que la vejiga acumule orina. Su médico o especialista en incontinencia pueden ayudarle a encontrar la causa del problema.

¿CÓMO ES QUE MI PRÓSTATA CAUSA PROBLEMAS EN MI VEJIGA?

Al bloquear la uretra (el tubo urinario): A medida que la próstata aumenta de tamaño, puede bloquear el punto de salida de la vejiga e impedir que se vacíe. En algunos casos la orina se acumula hasta que empieza a escaparse. Si le ocurre esto, acuda inmediatamente al médico.

La vejiga hiperactiva puede producirse cuando la vejiga esté obligada a trabajar de forma extraordinaria para superar algún bloqueo. La vejiga hiperactiva puede contraerse sin que usted pueda controlarla, haciéndole sentir urgencia para orinar. Una vez que la intervención quirúrgica haya eliminado dicho bloqueo, puede ser que la sensación de urgencia para orinar persista y se agrave durante algunas semanas hasta que la vejiga vuelva a la normalidad.





Surgery for prostate problems can damage the muscle and nerves of the bladder outlet in a few cases. This can cause poor bladder control. If it occurs it is almost always short-lived, though major surgery for prostate cancer can lead to long term bladder control problems.

HOW CAN POOR BLADDER CONTROL BE TREATED?

First, your doctor or continence advisor will want to look for the causes of your poor bladder control, such as prostate disease, infection, diabetes or some medicines.

There are a few ways that poor bladder control due to prostate disease can be treated.

1. Check up with your doctor

After a talk with your doctor, you may feel that you do not need any treatment. Poor bladder control can get better with time, or with simple changes to your daily habits (See the leaflet “Good Bladder Habits for Everyone”).

2. Medicines

There are a number of medicines that can help with bladder control. Ask your doctor about these.

3. Prostate Surgery

If your prostate is the problem, then surgery can remove all or part of the gland. The type of surgery will depend on the size of the prostate gland.

4. Bladder Training

A program of bladder training can help the bladder to hold more urine without leaks or urgent feelings, even for those with an overactive bladder.

5. Pelvic Floor Muscle Training

Pelvic floor muscle training builds up the muscles that control how well the bladder and bowel work. Learn how to train your muscles before surgery and start as soon as you can after surgery (See the leaflet “Pelvic Floor Muscle Training for Men”).

La intervención quirúrgica para corregir problemas de próstata puede, en unos pocos casos, dañar los músculos y nervios de la salida de la vejiga, lo cual puede provocar incontinencia urinaria. De ocurrir, es casi siempre de corta duración. Pero en el caso de cirugía mayor por cáncer a la próstata puede presentarse una incontinencia urinaria de largo plazo.

¿CÓMO TRATAR LA INCONTINENCIA URINARIA?

Primero que nada su médico o el especialista en incontinencia querrán descubrir las causas de su incontinencia urinaria, por ejemplo, enfermedad de la próstata, infección, diabetes o algún remedio que esté tomando.

Existen algunos tratamientos para la incontinencia urinaria ocasionada por la enfermedad de la próstata.

1. Vea a su médico

Luego de conversar con su doctor, quizá usted considere que no necesita tratamiento. La incontinencia urinaria puede sanarse por sí sola con el tiempo, o con algunos cambios sencillos en su rutina diaria (lea el folleto “A cuidar la vejiga: buenos hábitos para todos”).

2. Remedios

Existen varios remedios que pueden ayudarle a controlar su incontinencia urinaria. Converse con su doctor al respecto.

3. Cirugía de la próstata

Si la próstata es la causa del problema, ésta puede ser extraída mediante cirugía, en forma parcial o en su totalidad. El tipo de cirugía dependerá del tamaño de la glándula prostática.

4. Ejercicios para la vejiga

Un programa de ejercicios para la vejiga puede ayudar a que ésta almacene mayor cantidad de orina, evitando goteos y sensaciones de urgencia para ir al baño.

5. Ejercicios para los músculos del perineo

Ejercitar los músculos pélvicos refuerza los músculos que controlan el buen funcionamiento de la vejiga e intestino. Aprenda a hacer ejercicios para sus músculos con antelación a la cirugía, y después de la operación retome los ejercicios lo antes posible (lea el folleto “Esercizi del pavimento pelvico per gli uomini”).





6. Continence Products

There is a wide range of continence products to help cope with urine leaks (See the leaflet “Continence Products”).

Make sure you know enough about what the problem is, what treatments there are, how well they work, and what might go wrong, so that you can choose the treatment that is best for you, with your doctor’s help.

SEEK HELP

Qualified nurses are available if you call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66* (Monday to Friday, between 8.00am to 8.00pm Australian Eastern Standard Time) for free:

- Information;
- Advice; and
- Leaflets.

If you have difficulty speaking or understanding English you can access the Helpline through the free Telephone Interpreter Service on 13 14 50. The phone will be answered in English, so please name the language you speak and wait on the phone. You will be connected to an interpreter who speaks your language. Tell the interpreter you wish to call the National Continence Helpline on 1800 33 00 66. Wait on the phone to be connected and the interpreter will assist you to speak with a continence nurse advisor. All calls are confidential.

Visit bladderbowel.gov.au or continence.org.au/other-languages

* Calls from mobile telephones are charged at applicable rates.

6. Productos para la incontinencia

Existe toda una gama de productos para la incontinencia que ayudan a sobrellevar el escape involuntario de orina (lea el folleto “Productos para la incontinencia urinaria”).

Procure saber lo suficiente sobre el problema: cuáles son los tratamientos, su efectividad y en qué pueden fallar. De tal modo que con la ayuda de su médico pueda elegir el tratamiento más adecuado para su caso.

BUSQUE AYUDA

El personal de enfermería especializado está disponible llamando gratuitamente a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66* (de lunes a viernes, de 8:00 a 20:00 horas, hora estándar del este de Australia):

- Información
- Asesoramiento
- Folletos.

Si usted tiene dificultad para hablar o entender Inglés puede acceder a la línea de ayuda a través del Servicio Telefónico gratuito de Intérpretes llamando al 13 14 50. Contestarán a la llamada en inglés, entonces usted diga el nombre del idioma que habla y espere en el teléfono. Le pondrán en contacto con un intérprete que hable su idioma, entonces diga que quiere llamar a la Línea Nacional de Ayuda para la Incontinencia al 1800 33 00 66. Espere a que conecten el teléfono y luego el intérprete le ayudará a hablar con un profesional de enfermería que podrá aconsejarle sobre la incontinencia. Todas las llamadas son confidenciales.

Visite bladderbowel.gov.au o continence.org.au/other-languages

* Las llamadas desde teléfonos celulares se cobran a las tarifas aplicables.