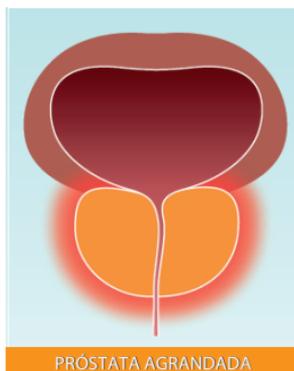
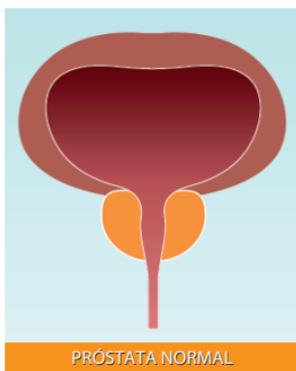


# ¿QUÉ ES LA HBP?

## HIPERPLASIA BENIGNA DE PRÓSTATA<sup>1</sup>

Hiperplasia significa **agrandamiento**: su **próstata** ha ido creciendo con la edad y está presionando su uretra. Esto dificulta el vaciado completo de su vejiga y, en consecuencia, hace que vaya al baño más frecuentemente.



## SÍNTOMAS<sup>1</sup>



Despertarse durante la noche para orinar



Pérdida de orina y goteo al orinar



Chorro de orina débil y entrecortado



Necesidad de orinar con frecuencia o sin previo aviso



# CONSEJOS ÚTILES PARA SU HBP

ALGUNOS SENCILLOS CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA PUEDEN AYUDAR A ALGUNOS PACIENTES AL MANEJO DE LOS SÍNTOMAS DE LA HBP<sup>1</sup>



BEBER **1,5-2 LITROS** DE AGUA AL DÍA PERO INTENTE BEBER MENOS DURANTE LA **NOCHE**

DISMINUIR LA CANTIDAD DE **CAFÉINA, ALCOHOL Y COMIDAS PICANTES O RICAS EN GRASAS**, ESTOS PUEDEN IRRITAR LA VEJIGA Y AUMENTAR LA FRECUENCIA DE ORINAR



IR AL BAÑO CADA **2-3 HORAS** PARA EVITAR LA ACUMULACIÓN DE ORINA

**VACIAR SU VEJIGA** AL COMPLETO - ESPERE UN POCO DESPUÉS DE ORINAR PARA VER SI PUEDE IR DE NUEVO



EL **ESTREÑIMIENTO** PUEDE EJERCER PRESIÓN SOBRE SU VEJIGA, TRATE DE COMER LA MÁXIMA **FRUTA Y FIBRA** QUE PUEDA

LLEVAR UNA **DIETA EQUILIBRADA** Y HACER **EJERCICIO** AL MENOS 2 VECES A LA SEMANA



## RECOMENDACIONES DE SU MÉDICO: