

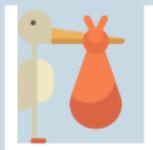
PREVENCIÓN EN 10 PUNTOS



1. Bebe con regularidad una cantidad adecuada de agua.

Bebe al menos 1,5 litros de agua, a intervalos regulares, durante todo el día. Mejor una agua mineral, ligera, con bajo contenido en sodio y diurética, que facilita la función renal, permitiendo la eliminación de desechos y el exceso de líquidos.

2. **Sigue una dieta sana.** Limita el consumo de grasas animales, cerveza, embutidos, especias, pimienta, guindillas, alcohol (incluido el vino y la cerveza) y café. Por el contrario, son beneficiosos los alimentos que contienen sustancias antioxidantes como la vitamina A (por ejemplo: zanahorias, albaricoques, espinacas, brócoli, tomates), vitamina C (grosellas, kiwi, cítricos, fresas, arándanos, coliflor, pimientos), vitamina E (por ejemplo: aceite de oliva, aceites vegetales, germen de trigo), selenio (carne, nueces, yema de huevo), zinc (carnes rojas, nueces, hígado).

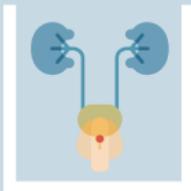


3. Pon atención a la formación y el desarrollo del aparato genital en el niño.

Comprueba que no haya anomalías en el desarrollo de los genitales del niño. Por ejemplo, comprueba que tu recién nacido tenga sus testículos en su lugar y que el glande esté descubierto.

4. Realiza una visita al urólogo en las distintas fases de la vida.

Realiza visitas de seguimiento en la pubertad, en la edad adulta y en la tercera edad. Tomemos ejemplo del mundo femenino: la prevención se realiza a todas las edades.



5. Pon atención a cuántas veces orinas y si sientes

molestia. El aumento de la frecuencia y el escozor al orinar pueden ser los primeros signos de problemas de vejiga y de próstata. Sin embargo, cualquier problema a orinar persistente debe consultarse con el médico.



6. Pon atención a tu fertilidad. En caso de infertilidad de pareja, en el 50% de los casos el problema está relacionado con el hombre. Por lo tanto, puede ser necesario realizar un examen del líquido seminal en previsión de un embarazo. Las posibles alteraciones pueden resaltar problemas que tengan solución, si se afrontan a tiempo.

7. Pon atención a posibles pérdidas involuntarias de orina.

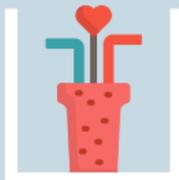
Las pérdidas involuntarias de orina (incontinencia), aunque sean mínimas, son un síntoma que no debe pasarse por alto. Ponte en contacto con tu médico describiendo las circunstancias de los episodios de incontinencia urinaria; por ejemplo, si apareció bajo estrés o en reposo.



8. Pon atención a la presencia de sangre en la orina. Siempre consulta a tu médico si la orina es roja. Incluso un solo episodio de sangre en la orina (término médico: hematuria) puede representar un síntoma temprano de patologías graves del sistema urogenital.

9. Visita al médico para realizar análisis de sangre de control.

Después de los 50 años, puede ser necesario - en opinión del médico - realizar un análisis de sangre al menos una vez al año. En esta ocasión, tu médico puede solicitar un control del PSA y/ o de la testosterona. El PSA es un marcador prostático específico útil para el diagnóstico precoz de inflamaciones o agrandamiento prostático anormal. La testosterona (principal hormona masculina) puede orientar la evaluación del médico ante la sospecha de trastornos sexuales.



10. Mantén sana tu vida sexual, a todas las edades.

Intentar mantener una vida sexual sana es un consejo que vale para todas las edades. Incluso en la vejez, tener una actividad sexual regular puede contribuir a mantener un buen equilibrio psicofísico.