



## PROSTATECTOMÍA RADICAL Y SUS CUIDADOS

### ¿Qué es una Prostatectomía Radical?

Es una cirugía para extirpar toda la próstata y parte del tejido que la rodea. En algunos casos, también se pueden extraer ganglios linfáticos cercanos.

Usted será dado de alta con un catéter urinario o sonda Foley (tubo que recolectará la orina desde la vejiga) y deberá acudir al laboratorio de Urología para su retiro.

### El día del retiro de la sonda Foley

- El retiro de la sonda y los puntos de su cirugía será realizado por personal de enfermería. Debe programarse para acudir por un período aproximado de 3 a 4 horas para este procedimiento.
- Después del retiro de la sonda Foley experimentará cierta incontinencia urinaria (pérdidas de orina).
- Inicialmente se encontrará totalmente seco o continente, solamente podría tener incontinencia al momento de cambiar de posición o realizar esfuerzo.
- Algunas personas pueden presentar un cuadro de incontinencia más severa, aunque en la mayoría de los casos esta situación no es permanente.
- El día del retiro de la sonda es necesario que usted esté preparado y adquiera ropa interior para incontinencia, los cuales puede encontrarlos en farmacias o supermercados.
- Una vez retirada la sonda, es importante que comience a realizar ejercicios de los músculos pélvicos (ejercicios de Kegel) para lograr una pronta recuperación.

### Ejercicios de Kegel

- Los ejercicios de kegel mejoran la pérdida involuntaria de orina a través de la contracción de estos músculos pélvicos (músculos esfínter externo y pubo-coccígeo)

### ¿Cómo identifico mis músculos pélvicos?

- Para que usted identifique los músculos pélvicos, debe detener el flujo de orina en forma brusca cuando se encuentre orinando.
- Los músculos que usted contrae cuando detiene su micción, son los mismos que se contraen cuando se realizan los ejercicios de Kegel.

**Cuando usted ha identificado claramente cuáles son los músculos que se emplean durante los ejercicios de kegel, es recomendable:**

- Al momento de orinar, no continúe realizándolos. Solo debe contraer los músculos pélvicos por 7 a 10 segundos. Debe sentir que los músculos se “elevan”.

- Usted puede realizar estos ejercicios en cualquier momento, estando de pie, acostado o sentado.
- No debe contraer la musculatura abdominal cuando realice los ejercicios.
- Como en cualquier rutina de ejercicios, mientras más tiempo usted se dedique a ejercitar, más vigorosos se tornan los músculos.

### Programa de ejercicios que le recomendamos

- Realice 3 veces al día entre 15 a 40 contracciones cada vez.
- Otra opción es 2 veces al día (como rutina puede ser al levantarse en la mañana y al acostarse) realizando 30 a 60 contracciones cada vez.
- El momento adecuado para realizar estos ejercicios no está definido, lo importante es que usted establezca una rutina y los realice.
- Para disminuir la posibilidad de escape de orina después de la cirugía, procure contraer los músculos pélvicos antes de levantarse o incorporarse a alguna actividad.
- No debe realizar estos ejercicios cuando se encuentre con la sonda Foley, ya que podría causarle sangramiento y espasmos a la vejiga.
- Comience los ejercicios 1 día después de retirada la sonda Foley.



### Sexualidad

- Un posible efecto secundario de esta cirugía es la impotencia, dependiendo de la anatomía, ubicación y tamaño del tumor. Una vez que esté completamente recuperado de la intervención y no le es posible lograr una erección, convérselo con su urólogo. Existen diferentes opciones de tratamiento para ayudarlo a alcanzar erecciones nuevamente.
- La mayoría de las veces, las relaciones sexuales se pueden reanudar seis semanas después de la cirugía.

### Seguimiento con el urólogo

- Usted debe agendar hora con su urólogo para la fecha indicada en su hoja de epicrisis, para la evaluación post operatoria, quien resolverá todas las dudas como:
  - Resultado del análisis patológico.
  - Cuándo retomar la actividad laboral.
  - Sexualidad e incontinencia.
  - Evaluación de la herida operatoria.