



## 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 ejercitarse, 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, convérteselo con su urólogo. Existen diferentes opciones de tratamiento para ayudarle 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.