

PREVENZIONE IN 10 PUNTI

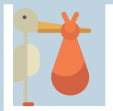


1. Bebe con regularidad una cantidad de agua adecuada.

Es aconsejable beber al menos 1,5 litros de agua a intervalos regulares durante todo el día.

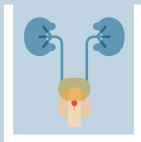
Elige un agua oligomineral, ligera, con bajo contenido en sodio y diurética, que pueda facilitar la función renal, permitiendo la eliminación de escorias y exceso de líquidos.

2. **Sigue una alimentación correcta.** Se aconseja limitar el consumo de grasas animales, cerveza, embutidos, especias, pimienta, guindilla, alcohol y bebidas de alta graduación, café, privilegiando, por el contrario, alimentos que contengan sustancias antioxidantes como la vitamina A (zanahorias, albaricokes, espinacas, brócoli, tomates), vitamina C (grosellas, kiwis, cítricos, fresas, arándanos, coliflores, pimientos), vitamina E (aceite de oliva, aceites vegetales, germen de trigo), selenio (carne, nueces, yema de huevo), zinc (carnes rojas, nueces, hígado).



3. **Controla el estado y desarrollo normales del aparato genital de tu hijo.** Controla si tu bebé tiene los testículos en su sitio y el glande descubierto.

4. **Hazte una revisión urológica en las distantes fases de la vida: pubertad, edad adulta y tercera edad.** Toma ejemplo del mundo femenino. La prevención se hace a todas las edades.



5. Presta atención al número de veces que orinas y si notas escozor.

El aumento de la frecuencia miccional y la presencia de escozor son las primeras señales de infección de la vejiga y de la próstata.

La sociedad italiana de Urología (SIU) ha redactado un decálogo de reglas sencillas a seguir para una correcta prevención en ámbito urológico.



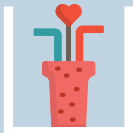
6. Recuerda, en la vida de pareja, que la infertilidad en el 50% de los casos depende del hombre. Recuerda, en la vida de pareja, que la infertilidad en el 50% de los casos depende del hombre. Es aconsejable realizar un análisis del líquido seminal en previsión de un embarazo deseado, ya que eventuales alteraciones pueden sacar a la luz patologías que tienen fácil resolución si se tratan a tiempo.

7. Presta atención a eventuales pérdidas involuntarias de orina. Es importante no descuidar tampoco el mínimo episodio de incontinencia urinaria, tanto bajo esfuerzo como en reposo.



8. Consulta siempre a un urólogo si adviertes sangre en la orina. Incluso un episodio aislado de sangre en la orina (hematuria) puede representar un síntoma precoz de graves patologías del aparato urogenital.

9. Después los 50 años, realiza al menos una vez al año un análisis de sangre para controlar el PSA y la testosterona. El PSA es un marcador específico de la próstata útil para el diagnóstico precoz del tumor. La TESTOSTERONA es la principal hormona masculina y está relacionada con numerosas patologías (disminución del deseo sexual y alteraciones asociadas al síndrome metabólico, como diabetes, patologías cardiovasculares, obesidad e hiperlipidemia).



10. Mantén una vida sexual sana a cualquier edad. Una actividad sexual regular contribuye al mantenimiento de un buen equilibrio psicofísico.