



NORMAS DE SALUD PROSTÁTICA

1.- Debe beber de 2 a 3 litros diarios de agua, lo que le permitirá orinar cada 2 o 3 horas aproximadamente. Retener la orina y "aguantar" más de 4 o 5 horas fuerza su capacidad vesical, le hace no vaciar su vejiga correctamente (tendrá que ir antes a orinar otra vez) y a la larga deteriora la contracción de su vejiga.

2.- Debe evitar estar sentado mucho rato; si ello es necesario por su trabajo, compense posteriormente con paseos. El objetivo es descongestionar el área pélvica.

3.- Debe intentar eyacular al menos 2 veces por semana; la próstata fabrica el semen y de esa forma se descongestiona.

4.- Debe evitar el abuso del alcohol, picantes, café o té; todos ellos son conocidos irritantes de la próstata.

5.- Debe evitar el abuso de deportes como la bicicleta, la moto o el caballo. Si es aficionado a la bicicleta, ésta aporta otros beneficios más importantes para la salud y no debe dejarla, pero en ese caso cámbiese el sillín a uno para prostáticos.