

# PUESTA A PUNTO DEL SISTEMA UROLÓGICO



¿De qué se trata la urología masculina? *Se trata de las vías urinarias y los órganos reproductivos masculinos, es decir, los sistemas que están debajo de la correa.*

## MANTENIMIENTO GENERAL

ASÍ COMO PARA UN CARRO MANTENER GASOLINA EN EL TANQUE Y AIRE EN LOS NEUMÁTICOS ES ESENCIAL, ¿SABÍA QUE SEGUIR CIERTOS CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE PUEDE TENER UN IMPACTO EN LA SALUD UROLÓGICA MASCULINA?



### BEBA AGUA

Beber 6 o más vasos de agua al día puede evitar los cálculos renales.

### HAGA EJERCICIO

Haga 30 minutos de ejercicio moderado, 5 días a la semana.



### REDUZCA EL ESTRÉS

Trate de eliminar el estrés. Incluso 10 minutos al día puede disminuir la presión arterial, lo que puede ayudar a mejorar la disfunción eréctil.

### COMA SALUDABLEMENTE

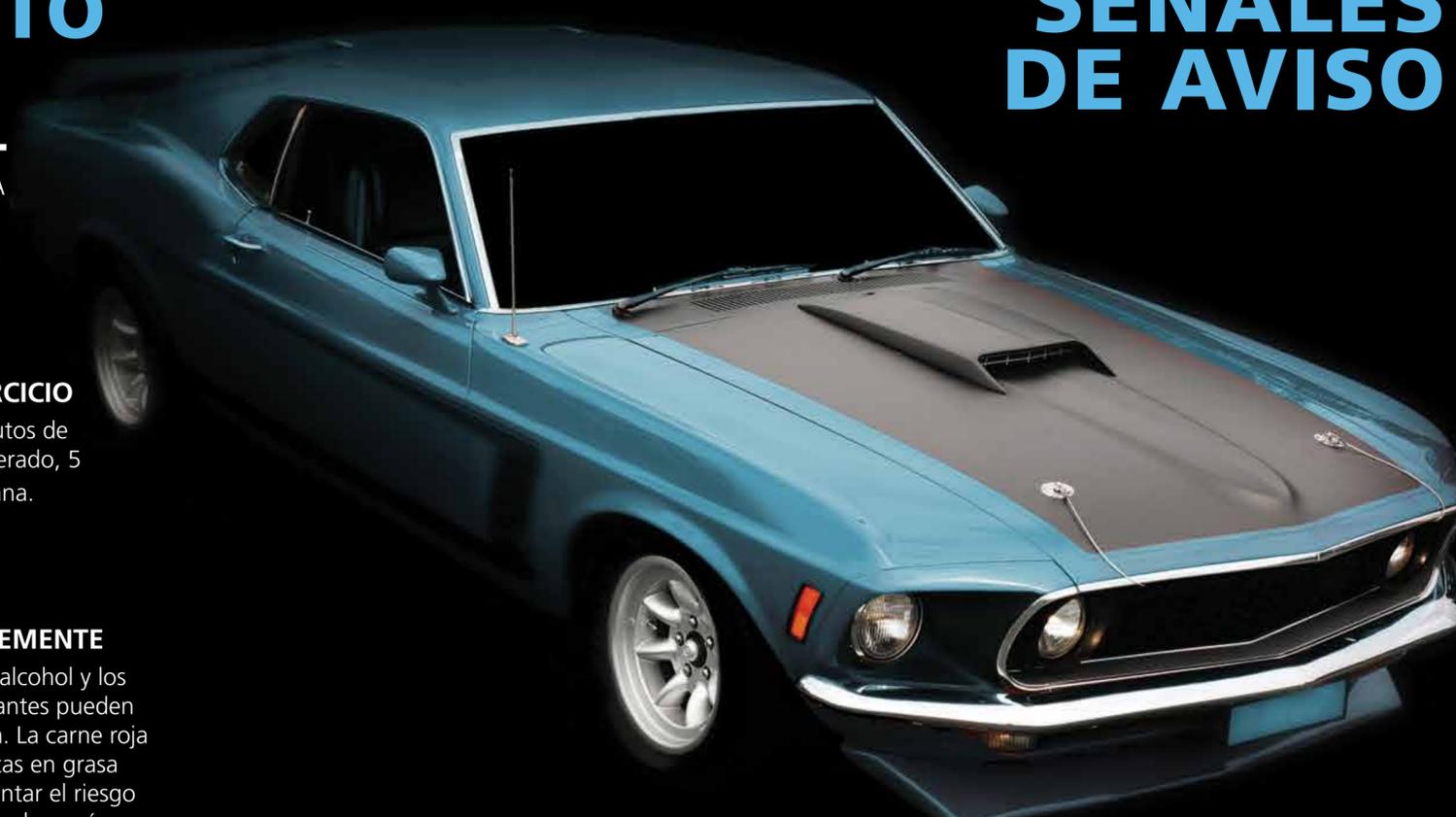
La cafeína, el alcohol y los alimentos picantes pueden irritar la vejiga. La carne roja y las dietas altas en grasa pueden aumentar el riesgo de cálculos renales y cáncer.



### NO FUME

Hay siete problemas urológicos que se ven afectados por el tabaquismo:

1. Cáncer de vejiga
2. Disfunción eréctil
3. Infertilidad
4. Cáncer de los riñones
5. Cálculos o piedras en los riñones
6. Síndrome de la vejiga dolorosa
7. Escapes involuntarios de orina



## SEÑALES DE AVISO

CUANDO SE ENCIENDE UNA LUZ EN EL TABLERO DEL VEHÍCULO, SIGNIFICA QUE HAY UN PROBLEMA. LO MISMO SUCEDE CON LA SALUD UROLÓGICA. HAY ALGUNAS SEÑALES DE AVISO QUE INDICAN QUE ES HORA DE CONSULTAR AL MÉDICO.



### DOLOR DEBAJO DE LA CORREA:

dolor que no desaparece en la pelvis, los genitales, el costado, el abdomen, la espalda o al orinar.



### PROBLEMAS DE ERECCIÓN:

dificultad para lograr o mantener una erección.



### SANGRE EN LA ORINA:

incluso una pequeña cantidad de sangre puede ser una señal de que algo está pasando bajo el capó.



Hable con su médico sobre su plan de mantenimiento personal, incluyendo su salud urológica.



## CALENDARIO DE MANTENIMIENTO

SABEMOS QUE A UN CARRO SE LE DEBEN HACER LOS CAMBIOS DE ACEITE PROGRAMADOS. CABALLEROS, A CONTINUACIÓN LES INDICAMOS CÓMO MANTENER SU SALUD UROLÓGICA BAJO CONTROL.

HOMBRES JÓVENES ENTRE 18 Y 40 AÑOS	HOMBRES DE MEDIANA EDAD ENTRE 40 Y 50 AÑOS	HOMBRES MAYORES ENTRE 50 Y 70 AÑOS, O MÁS
<b>CUIDADOS BÁSICOS</b>	<b>OBSERVE LOS INDICADORES</b>	<b>INSPECCIONES</b>
<input type="checkbox"/> Hágase un autoexamen de los testículos regularmente.	<input type="checkbox"/> Los niveles altos de presión arterial, azúcar en la sangre y colesterol pueden causar enfermedades de los riñones y disfunción eréctil.	<input type="checkbox"/> Hable con su médico sobre la prueba de detección para el cáncer de próstata.
<input type="checkbox"/> Averigüe si hay antecedentes familiares de cáncer de vejiga, de los riñones o de la próstata.	<input type="checkbox"/> Hágase una prueba de detección para el cáncer de próstata si es afroamericano o su padre, hermano o hijo tienen o han tenido cáncer de próstata.	<input type="checkbox"/> Esté atento a cambios en las idas al baño, como urgencia, frecuencia, disminución del flujo o levantarse a orinar muchas veces durante la noche.

**Urology Care**  
FOUNDATION™  
The Official Foundation of the  
American Urological Association

**UrologyHealth.org**

Patient resources provided through the generous support of: