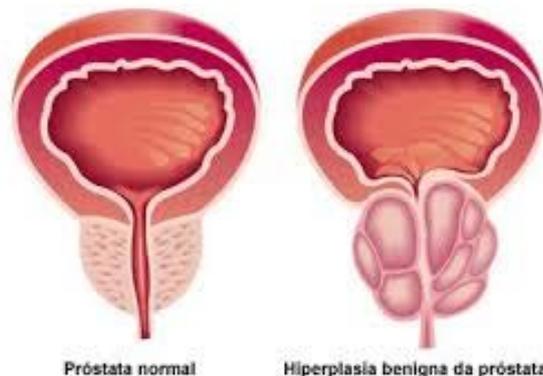


## HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA

La próstata es una glándula pequeña del tamaño de una nuez aproximadamente. Se sitúa debajo de la vejiga, en frente del recto. La próstata es una parte del tracto reproductivo masculino. Produce un líquido que combina con el esperma para crear semen.

Al nacer, la glándula de la próstata es pequeña. Cuando los niveles de testosterona aumentan durante la pubertad, la próstata crece de manera rápida, doblando su tamaño a los 20 años de edad. El crecimiento se ralentiza durante las próximas dos décadas y la próstata no suele causar problemas durante muchos años. Menos del 10 por ciento de los hombres de 30 años de edad tiene agrandamiento de la próstata. A los 40 años de edad, el hombre experimenta un segundo agrandamiento. La mitad de los hombres tiene un agrandamiento de próstata a los 60 años de edad, y a los 85, el 90 por ciento de los hombres tiene un agrandamiento de próstata.

La próstata rodea el conducto que transporta la orina desde la vejiga. El agrandamiento ocurre durante la segunda mitad de la vida, sin embargo, se concentra en la parte de la glándula cercana a la uretra. A medida que la glándula aumenta, interfiere con el flujo de orina fuera de la vejiga. Esto incrementa la función de la vejiga para eliminar la orina. Con el tiempo el problema se agrava y con frecuencia la vejiga no llega a vaciar toda la orina.



### Causas

La hiperplasia benigna de próstata (HBP) es un agrandamiento no canceroso de la glándula prostática cuya prevalencia aumenta progresivamente con la edad. Sus causas más corrientes son el envejecimiento y la presencia de andrógenos u hormonas sexuales masculinas.

### Síntomas

En primer lugar, los síntomas pueden ser leves debido a que el músculo de la vejiga es capaz de compensar la presión del agrandamiento de la próstata sobre la uretra.

El crecimiento de la próstata suele venir acompañado de síntomas obstructivos como micción vacilante o intermitente, disminución de fuerza y adelgazamiento del calibre del chorro urinario. También pueden presentarse síntomas irritativos como disuria (dolor, molestia o sensación urgente que se presenta al orinar), frecuencia urinaria, nicturia (aumento de la frecuencia urinaria nocturna), y urgencia por ir al baño.

El agrandamiento de próstata puede hacer que sea más difícil orinar. No todos los hombres que tienen un agrandamiento de próstata experimentan los síntomas. Sin embargo, una cuarta parte de todos los hombres expresan tener algún problema al orinar.

Las complicaciones severas pueden ocurrir si la vejiga no se vacía por completo. La orina que permanece en la vejiga puede producir el crecimiento bacteriano, que puede causar infecciones en el tracto urinario. Además, los cálculos urinarios se pueden formar en el revestimiento de la vejiga debido a una acumulación de restos y productos químicos.

Los vasos sanguíneos rotos pueden producir sangre en la orina, a menudo debido a venas desgarradas o ampliadas en la superficie interna de la próstata. La sangre en la orina también se puede producir por el estiramiento de la pared de la vejiga. Si no se trata, la orina retenida en la vejiga puede ascender hasta a los riñones, lo que puede producir lesiones e insuficiencia renal.

### **Tratamiento médico**

Los medicamentos llamados bloqueantes alfa-adrenérgicos ayudan a relajar los músculos en la base de la vejiga y aumentan la capacidad del hombre para orinar. Normalmente los que más se prescriben incluyen tamsulosina, alfuzosina, doxazosina y terazosina. La mayoría de los hombres experimentan mejoras en sus síntomas a partir de unos días o semanas tras haber comenzado a consumir estos medicamentos. La parte negativa es que estos medicamentos pueden provocar mareos, fatiga o hipotensión.

Para algunos hombres, los fármacos que bloquean la testosterona pueden reducir el tamaño de la próstata e incrementar el flujo de la orina. Las desventajas de este tipo de fármacos son que se pueden tardar de tres a seis meses para comenzar a actuar, y que pueden causar impotencia en aproximadamente el 4 por ciento de los hombres que lo toman. Los bloqueadores de testosterona comúnmente prescritos, también conocidos como inhibidores de la 5-alfa reductasa, incluyen finasterida y dutasterida.

La cirugía ofrece la mejor opción para mejorar los síntomas pero también conlleva el mayor riesgo de sufrir complicaciones.

## Complementos alimenticios

**Prosta Optim® (Nutrinat Evolution)**, que contiene ingredientes como el **sabal, la ortiga y el zinc**, que van a inhibir la conversión de testosterona a dihidrotestosterona (DHT) reduciendo el crecimiento excesivo de la próstata y la sintomatología asociada. Contiene además aminoácidos como el **ácido L-glutámico, L-Alanina y L-Glicina**, presentes en el fluido prostático que favorecen el funcionamiento normal de la próstata. Cabe destacar ingredientes como **el licopeno, el extracto de granada y el selenio** que presentan efectos antiinflamatorios, antiproliferativos y antitumorigénicos.

**Omega 3679 (Nutrinat Evolution)**: La suplementación con ácidos grasos omega 3 y 6 puede corregir la deficiencia de ácidos grasos esenciales que se observa típicamente en la disfunción de la próstata.

**Prostavital® (HealthAid)/Ortiga, Licopeno y Zinc Complex (Terranova)**, que contienen, entre otros:

- **Zinc**: El mineral zinc es más abundante en la próstata que en cualquier otro órgano del cuerpo, y se ha demostrado que su suplementación reduce el crecimiento excesivo de la próstata y los síntomas de hiperplasia prostática benigna (HPB). El zinc inhibe la conversión de testosterona a dihidrotestosterona (DHT) mediante la inhibición de la enzima 5-alfa reductasa.
- **Sabal (*Serenoa repens*)**: Los estudios han demostrado que el sabal reduce eficazmente el crecimiento excesivo de la glándula prostática, a la vez que reduce los síntomas de la hiperplasia prostática benigna (HPB). Los ácidos grasos y los esteroides activos de esta hierba reducen la producción y la actividad de la dihidrotestosterona (DHT), el principal desencadenante hormonal del crecimiento excesivo de la próstata.
- **Ciruelo africano (*Pygeum africanum*)**: En numerosos estudios se ha comunicado que esta planta perenne africana alivia muchos síntomas del agrandamiento prostático tales como la micción frecuente o difícil y la alteración sexual asociada.
- **Ortiga (*Urtica dioica*)**: La investigación actual sugiere que las hojas de ortiga son beneficiosas para los tejidos reproductores masculinos incluyendo las vías urinarias y la glándula prostática. La ortiga tiene un efecto diurético y se ha demostrado que inhibe la unión de la DHT a las células de estos tejidos. También se ha hallado que reduce el acúmulo de materiales de deshecho que se produce frecuentemente en la HPB.
- **Calabaza (*Cucurbita pepo*)**: Los ácidos grasos insaturados son un componente esencial para el buen funcionamiento de la glándula prostática. Además, la cucurbitacina influye sobre la dihidrotestosterona, evitando que se produzca el aumento de la próstata.
- **Licopeno**: El licopeno inhibe la progresión de la hiperplasia benigna de próstata a cáncer y reduce los niveles de marcadores como el PSA. Su efecto incluye acciones sobre los andrógenos que generan crecimiento prostático.

**Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid):** Alivia el dolor de próstata y relaja mucho la parte inferior de este órgano. El jengibre presenta un alto contenido en potasio y manganeso, y es una buena fuente de fósforo, magnesio, calcio, beta-carotenos, hierro, zinc y vitaminas A, C, E y del complejo B. Las vitaminas A, C y E y los beta-carotenos son fuertes antioxidantes que pueden proteger la próstata de los dañinos radicales libres, los cuales están relacionados con el envejecimiento acelerado y el desarrollo de tejido canceroso. Por otro lado la vitamina C y el zinc estimulan el sistema inmune, que protege la próstata de infecciones bacterianas y de la inflamación.