

PROSTATITIS BACTERIANA

La prostatitis es la hinchazón e irritación de la glándula prostática. Cuando es causada por una infección con bacterias, se denomina prostatitis bacteriana.

- La prostatitis bacteriana aguda comienza rápidamente.
- La prostatitis bacteriana crónica dura 3 meses o más.

Causas

La prostatitis casi siempre es causada por una infección bacteriana de la glándula prostática. Cualquier bacteria que pueda causar una infección urinaria puede producir una prostatitis bacteriana aguda.

Algunas enfermedades de transmisión sexual (ETS) pueden causar prostatitis bacteriana, entre ellas clamidia y gonorrea. Las enfermedades de transmisión sexual tienen mayor probabilidad de presentarse a raíz de:

- Ciertas prácticas sexuales, como tener relaciones sexuales anales sin usar un condón.
- Tener muchas parejas sexuales.

En hombres mayores de 35 años, la E. coli y otras bacterias comunes por lo regular causan prostatitis. Este tipo de prostatitis puede presentarse después de:

- Epididimitis
- Uretritis
- Infecciones urinarias

Asimismo, la prostatitis aguda puede ser causada por problemas con la uretra o la próstata, tales como:

- Obstrucción de la salida de la vejiga
- Imposibilidad de retraer el prepucio (fimosis)
- Lesión al área entre el escroto y el ano (perineo)
- Sonda vesical, cistoscopia o biopsia de próstata (extracción de tejido para buscar cáncer)

Los hombres de 50 años o más que tienen agrandamiento de la próstata (hiperplasia prostática benigna) presentan un mayor riesgo de sufrir prostatitis. La glándula prostática puede obstruirse, lo que facilita la proliferación de las bacterias. Los síntomas de prostatitis crónica pueden ser muy similares a un agrandamiento de la glándula prostática.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Síntomas

Los síntomas de la prostatitis aguda pueden comenzar rápidamente e incluir:

- Escalofríos
- Fiebre
- Enrojecimiento de la piel

Los síntomas de la prostatitis crónica son similares, pero no tan graves. Por lo general, comienzan más lentamente. Algunas personas no tienen síntomas entre los episodios de prostatitis.

Los síntomas urinarios abarcan:

- Sangre en la orina
- Ardor o dolor al orinar (disuria)
- Fiebre, escalofríos, sofoco
- Dificultad para iniciar la micción o vaciar la vejiga
- Orina de olor fétido
- Chorro urinario débil

Otros síntomas que pueden ocurrir con esta enfermedad son:

- Dolor o malestar en el abdomen por encima del hueso púbico, en la región lumbar, en el área entre los genitales y el ano, o en los testículos
- Dolor con la eyaculación o sangre en el semen
- Dolor con las deposiciones

Diagnóstico

Durante un examen físico, el médico puede encontrar:

- Agrandamiento o sensibilidad en los ganglios linfáticos inguinales
- Secreción de líquido de la uretra
- Inflamación o sensibilidad en el escroto

Para examinar la próstata, el médico realizará un tacto rectal. Durante este examen, el médico le introducirá un dedo enguantado y lubricado dentro del recto.

El examen puede revelar que la próstata está:

- Grande y blanda (con una infección de la próstata crónica)
- Caliente, blanda, inflamada o sensible (con una infección de la próstata aguda)

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

El médico puede hacer un masaje de próstata para ver si usted tiene una infección. Para hacer este examen:

- El médico pasará un dedo enguantado sobre la glándula prostática unas cuantas veces para segregarse líquido de la uretra.
- Se examinará el líquido en busca de signos de una infección.

Las muestras de orina se pueden recoger para análisis de orina y urocultivo.

La prostatitis puede afectar los resultados de la prueba del antígeno prostático específico (PSA), un examen de sangre utilizado para detectar el cáncer de próstata.

Tratamiento

A menudo se utilizan antibióticos para tratar las infecciones de la próstata.

- Para la prostatitis aguda, se toman antibióticos durante 4 a 6 semanas.
- Para la prostatitis crónica, se toman antibióticos durante al menos 4 a 6 semanas. Debido a que la infección puede volver, es posible que tenga que tomar un medicamento durante incluso más tiempo, hasta 12 semanas.

A menudo, la infección no desaparece, incluso después de tomar antibióticos durante un largo periodo de tiempo. Los síntomas pueden reaparecer cuando se suspende el medicamento.

Si la glándula prostática inflamada dificulta el vaciado de la vejiga, se puede necesitar una sonda para vaciarla. Ésta se puede introducir a través del abdomen (sonda suprapúbica) o desde el interior del cuerpo (sonda permanente).

La prostatitis aguda puede desaparecer con medicamentos y cambios menores en la dieta y en el comportamiento.

La prostatitis aguda puede reaparecer o convertirse en prostatitis crónica.

Posibles complicaciones

- Absceso.
- Incapacidad para orinar (retención urinaria).
- Diseminación de bacterias desde la próstata al torrente sanguíneo (sepsis).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Hábitos higiénico-dietéticos

No todos los tipos de prostatitis se pueden prevenir. No obstante, las infecciones causadas por enfermedades de transmisión sexual se pueden prevenir teniendo un comportamiento sexual seguro.

Asimismo, existen una serie de recomendaciones dietéticas que podrían ayudar a prevenir esta enfermedad, que incluyen:

- ✓ Aumentar la ingesta de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, aceite de oliva y pescado azul, como las sardinas, salmón, caballa y atún, y agua.
- ✓ Evitar el consumo de azúcares refinados y todos sus derivados (pasteles refinados, dulces, azúcar blanca, etc.) ya que el azúcar refinado crea un medio ambiente interior propicio para el desarrollo de bacterias, infecciones y demás.
- ✓ Evitar los alimentos refinados, fritos, lácteos y la cafeína ya que irritan la vejiga.

El paciente también se podría beneficiar de baños de asiento de agua tibia: aumentan la circulación en la glándula y ayuda a reducir la inflamación.

Complementos alimenticios

Prosta Optim[®], que contiene, entre otros:

- ✓ **Aceite de semillas de calabaza:** Las semillas de calabaza contienen zinc, muy benéfico para la salud de la próstata.
- ✓ **Ciruelo africano (*Pygeum africanum*):** El pygeum o ciruelo africano es nativo de las regiones de África y es beneficioso para ayudar a los hombres que padecen prostatitis; se utiliza generalmente para aliviar los síntomas de la hiperplasia benigna de próstata. Unos 200 miligramos de extracto de Pygeum, tomado a diario, da lugar a una notable mejoría en los síntomas de la prostatitis.
- ✓ **Sabal (*Serenoa repens*):** La palma enana americana es una palmera pequeña que se cultiva en las costas del sureste de Estados Unidos, zonas de Europa mediterránea y África, y se utiliza en ocasiones para curar la prostatitis, debido a los componentes activos de esta planta, que ayudan a disminuir la inflamación de la próstata.
- ✓ **Zinc y Cobre:** Su deficiencia se ha asociado con hipertrofia benigna de la próstata, con prostatitis e, incluso, con cáncer de próstata.
- ✓ **L-Alanina y Ácido L-Glutámico:** Estos aminoácidos son necesarios para preservar el funcionamiento normal de la próstata.
- ✓ **Vitamina E:** Poderoso antioxidante y estimulante del sistema inmunológico.
- ✓ **Ácidos grasos:** Los ácidos grasos esenciales son útiles para aliviar el agrandamiento de la próstata.

Aceite de orégano 150 mg (Nutrinat Evolution): Tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antivirales. Hay estudios que demuestran que los

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

beneficios del aceite de orégano son superiores a los de los antibióticos recetados porque puede eliminar bacterias de manera eficaz sin los efectos secundarios nocivos y el riesgo de resistencia a los antibióticos.

Pau D´Arco (cápsulas o líquido) (Lusodiete): El pau d´Arco proviene de las selvas tropicales de Sudamérica y es un árbol que cuenta con amplias propiedades antibacterianas, principalmente contra la bacteria *E. coli*, y es altamente beneficioso para las personas que padecen prostatitis inducida por bacterias. También es un excelente analgésico y antiinflamatorio natural.

Hongos medicinales

Políporo umbelado (*Polyporus umbellatus*) (Hawlik): Promueve la micción y alivia el dolor originado por la inflamación derivada de la infección.