

Recomendaciones higiénico-dietéticas:

El tratamiento inicial siempre debe incluir las medidas higiénico-dietéticas.

- Beber líquidos en pequeñas cantidades, pero a intervalos regulares de tiempo. Una buena hidratación previene infecciones y la formación de cálculos.
- Evitar ingerir grandes cantidades de líquido en poco tiempo, sobre todo en la cena. Evitar las comidas copiosas.
- Eliminar comidas con alimentos fuertes (embutidos, picantes, salazones y especias) y la cafeína.
- Disminuir la ingestión de alcohol, por su efecto irritante sobre la próstata.
- Orinar siempre que se sienta necesidad, no retrasar la micción.
- Tener calma aunque se tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejercer una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca.
- Evitar estar sentado mucho tiempo. Se aconseja realizar paseos diarios con el fin de descongestionar el área pélvica.
- Evitar los viajes largos. Efectuar descansos de unos 10 minutos para caminar y orinar.
- Evitar montar a caballo, bicicleta o moto.
- Evitar el estreñimiento.
- Orinar antes de salir de casa, al hacer un viaje largo.
- El estrés y el nerviosismo, pueden llevar a orinar más veces.
- Aprender a hacer ejercicios abdominales y practicarlos para fortalecer la pelvis.
- Procurar mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación, esto ayuda a disminuir la congestión pélvica.
- Evitar algunos fármacos que actúan sobre la fibra muscular lisa.