

Preparándose para la cirugía de cáncer de próstata

(La siguiente información está basada en la experiencia general de varios pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia puede ser diferente.)

Índice

¿Qué es lo que aprenderé al leer este folleto?.....	3
¿Qué es la cirugía de cáncer de próstata?	4
Después que haya decidido tener la cirugía.....	5
¿Qué es lo que puedo hacer para prepararme para la cirugía?	6
Los Ejercicios Kegel antes de su cirugía	6
La dieta antes de su cirugía.....	8
Exámenes médicos.....	12
¿Qué es lo que necesito hacer para prepararme para la cirugía?	14
¿Qué es lo que pasa durante la cirugía?.....	16
¿Qué es lo que he aprendido al leer esto?	20
Palabras clave.....	21

¿Qué es lo que aprenderé al leer este folleto?

Usted y su doctor han decidido que usted tendrá cirugía como tratamiento para el cáncer de próstata. Es importante que aprenda sobre la cirugía del cáncer de próstata para que sepa lo que debe esperar y cómo prepararse para la cirugía. En este folleto usted aprenderá sobre lo siguiente:

- Qué pasa cuando se tiene cirugía de cáncer de próstata,
- Qué puede hacer para prepararse para la cirugía,
- Las comidas que usted puede consumir antes de su cirugía para fortalecer su cuerpo,
- Las cosas sobre las cuales usted debe pensar y planear antes de que vaya al hospital.

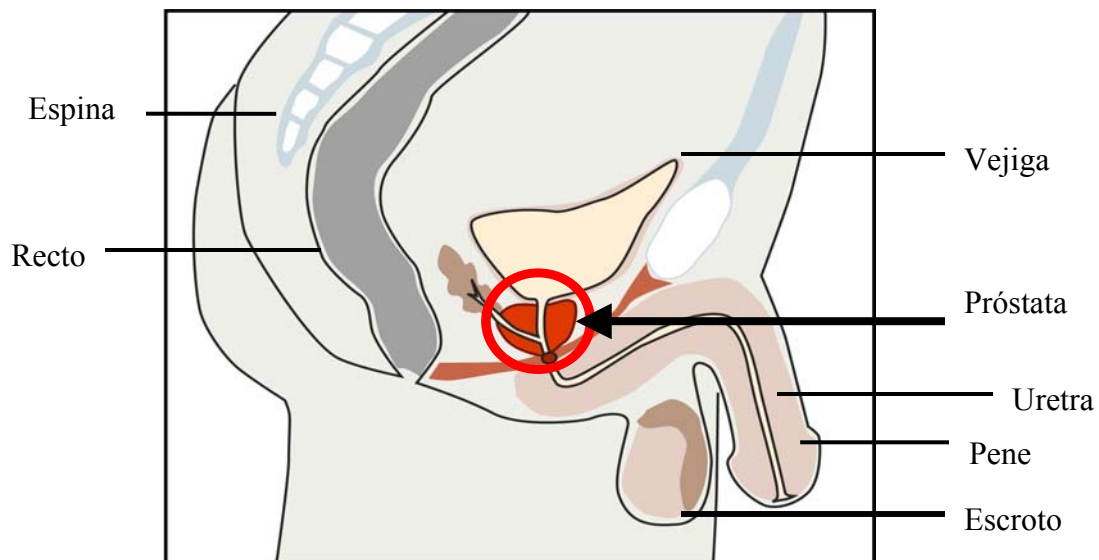
Es importante pensar sobre cómo se preparará para la cirugía ahora que usted y su doctor han decidido que la cirugía es el mejor tratamiento para usted.

Las Palabras que aparecen en letras más oscuras también se pueden encontrar en la sección de “Palabras clave” al final de este folleto.

¿Qué es la cirugía para el cáncer de próstata?

Cuando usted tiene cirugía para el cáncer de próstata, el cirujano le saca toda la glándula de la próstata. Esta operación se llama **prostatectomía radical**. Esta operación se hace si el doctor cree que el cáncer en su próstata no se ha extendido a otras partes de su cuerpo.

Vea donde se encuentra la próstata en su cuerpo.



Usted ha decidido hacerse la cirugía

Muchos hombres creen que después de haber tomado la decisión de hacerse la cirugía, esperar el día de la cirugía es la cosa más difícil que tienen que hacer. Hay muchas cosas que usted puede hacer y que le pueden ayudar durante este periodo de espera, usted puede:



- Aprender más sobre lo que va a pasar durante y después de su cirugía de cáncer de próstata
- Hablar con alguien cercano a usted o con alguien que haya tenido cirugía de cáncer de próstata
- Mantenerse ocupado y hacer las actividades que normalmente haría.

Es importante encontrar lo que mejor funcione para usted durante este tiempo de espera. Su doctor y enfermera del Programa IMPACTO están ahí para ayudarlo a prepararse para su cirugía. Ellos le pueden contestar cualquier pregunta o preocupación que usted tenga sobre cómo prepararse para su cirugía del cáncer de próstata.

¿Qué es lo que puedo hacer para prepararme para mi cirugía?

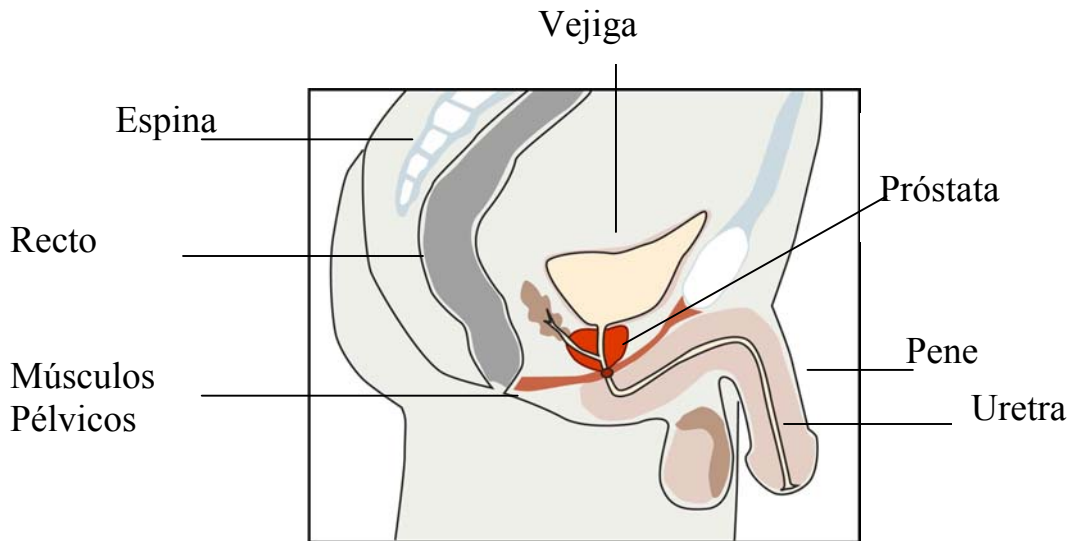
Hay muchas cosas que usted puede hacer antes de su cirugía para ayudar a fortalecer su cuerpo y así pueda recuperarse más rápido.

Ejercicios Kegel antes de la cirugía

Antes de la cirugía es un buen momento para comenzar a practicar los **Ejercicios Kegel** que usará después de la cirugía para ayudar a controlar el flujo de orina.

Los ejercicios ayudan a fortalecer los **músculos pélvicos** (también conocidos como los músculos PC). Estos músculos sostienen la vejiga y el recto y ayudan a controlar el flujo de la orina. Usted puede ver cómo se siente un Ejercicio Kegel al detener la orina antes de que haya terminado de orinar. Los músculos que usted usa para detener el flujo de la orina son los músculos que quiere ejercitar. Usted puede practicar los Ejercicios Kegel al apretar estos músculos cuando está sentado y relajándose o parado al lado del refrigerador, o en cualquier momento. Nadie podrá ver que usted está haciendo los ejercicios. Algunos hombres ponen un recordatorio en el refrigerador o en el espejo del baño para acordarse de practicar los Ejercicios Kegel. Para más información, por favor vea el folleto del Programa IMPACTO llamado “Ejercicios Kegel.”

Vea donde se encuentran los músculos pélvicos en su cuerpo.



Ejercicios Kegel. Use el espacio de abajo para hacer un plan.

- **¿Cuándo hará sus Ejercicios Kegel?**

- **¿Cómo se hace un Ejercicio Kegel?**

La dieta antes de la cirugía

Es buena idea utilizar las semanas antes de la operación para ayudar a que su cuerpo se ponga fuerte siguiendo una dieta más saludable. Coma más frutas, verduras, panes de granos enteros y



cereales. Incluya raciones de leche, queso, yogur, carne, pollo y pescado. Cuando coma carne, escoja aquella con menos grasa y quítele la gordura de alrededor.

Incluir estas comidas en su dieta le ayudará a su cuerpo a sanar después de la cirugía. Limite o trate de evitar la grasa, azúcar, alcohol y sal. Abusar de estas comidas no es bueno para su cuerpo.

Las comidas de alto contenido en hierro y vitamina C fortalecerán la sangre antes de la cirugía. Consumir comidas de alto contenido en hierro y vitamina C lo ayudarán a no tener un (conteo bajo de sangre. Cuando se tiene un conteo bajo de sangre, usted se puede sentir cansado y puede que no sane tan bien o se mejore tan rápido. Si usted da un poco de su sangre al banco de sangre antes de la operación, puede que tenga un conteo bajo de sangre. Es importante que usted consuma comidas de alto contenido en hierro y vitamina C para fortalecer su sangre. Vea la sección en este folleto llamada “Exámenes Médicos” para más información sobre dar sangre antes de su operación.

El hierro se puede encontrar en las siguientes comidas:

- Carne, huevos y frijoles
- Verduras de hoja verde como la espinaca y el brócoli.
- Cereales fortificados con hierro

La vitamina C se puede encontrar en las siguientes comidas:

- Frutas, tales como las naranjas, los limones, las toronjas, los kiwis, los mangos, las fresas y los melones.
- Verduras como el brócoli, los tomates, las papas, los camotes, los chiles, las calabazas, las verduras de color verde y el repollo sin coser

Consumir una comida de alto contenido en hierro junto con otra de alto contenido en vitamina C ayuda a que su cuerpo utilice mejor el hierro. Trate de comer frijoles con tomates frescos o comer cereal fortificado con hierro con un vaso de jugo de naranja. Todo le sabrá bien al mismo tiempo que ayuda a su cuerpo. Si usted no está seguro de qué tan saludable son algunas de las comidas que usted consume, hable sobre ellas con su enfermera del Programa IMPACTO.

Fumar, tomar y hacer ejercicio

Cuanto más en forma esté, mejor estará después de la cirugía. Si está haciendo ejercicios regularmente ¡Felicidades! Siga haciéndolos. Si no, antes de su cirugía es un buen momento para empezar a caminar. Esto lo ayudará a fortalecer su

cuerpo antes de la cirugía. También lo ayudará a mejorarse después de la operación. Consulte con su doctor antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Si fuma, ahora es un buen momento para dejar de fumar. Fumar puede detener la recuperación de su cuerpo después de la cirugía. La enfermera del Programa IMPACTO le puede ayudar a encontrar la mejor manera para dejar de fumar. Si no puede dejar de fumar, es una buena idea reducir el número de cigarros que fuma al día.

Si toma más de un trago de alcohol al día (por ejemplo una cerveza, un trago de licor, un vaso de vino), ahora es buen momento para tomar menos. Tomar menos alcohol ayudará a fortalecer su cuerpo antes y después de su cirugía de cáncer de próstata.

Qué comidas consumir antes de su cirugía

- **¿Qué comidas va a consumir para ayudar a fortalecer su cuerpo para su cirugía?**

- **¿Qué comidas, de las que consume ahora tienen alto contenido en hierro? ¿Qué comidas altas en hierro agregará a su dieta?**

- **¿Qué comidas de las que consume ahora tienen alto contenido en vitamina C? ¿Qué comidas altas en vitamina C agregará a su dieta?**

- **¿Necesita ir a la tienda para comprar alguna comida? ¿Si contesta sí, qué comprará?**

Exámenes médicos

Antes de que tenga la cirugía de cáncer de próstata, se le hará un chequeo general, análisis de sangre y rayos X para asegurarse de que esté listo para la cirugía. Su cirujano hablará con usted acerca de reservar sangre. La sangre que usted dé se guardará y se la devolverán durante o después de la cirugía si la necesita. Si decide hacer esto, será como cuando alguien dona sangre a la Cruz Roja. El proceso de reservar sangre para su cirugía puede durar hasta dos semanas.



Preparándose para la cirugía

- **¿Qué exámenes le ha dicho su doctor que le tienen que hacer antes de su cirugía? Escríbalos aquí.**

- **¿Cuándo son sus citas para estos exámenes? Escriba los días y la hora de sus citas.**

- **¿A dónde necesita ir para que le hagan estos exámenes? Escriba los lugares a donde tiene que ir para sus exámenes.**

- **¿Necesita transporte a estos lugares? Si es así, hable con su enfermera del Programa IMPACTO (1-800-409-8252).**

¿Qué es lo que necesito hacer para prepararme para la cirugía?

Su doctor hablará con usted sobre los pasos que tiene que seguir para prepararse para su cirugía de cáncer de próstata. Lo siguiente le dará una idea de algunas de las cosas que puede necesitar hacer antes de que vaya al hospital.

Hable con su doctor sobre cualquier medicamento o hierbas que esté tomando. Su

doctor le dirá qué medicamentos debería dejar de tomar o puede seguir tomando antes de su cirugía. Por ejemplo: si está tomando

ibuprofen (medicamentos como el Motrin, Advil) o aspirina,

puede que necesite dejar de tomar esta medicina unos 10 días antes

de su cirugía. Haga una lista de sus medicamentos, cuánto toma

(**la dosis o cantidad**) y cada cuando los toma. Incluya aquellos que

usted compra por su cuenta como vitaminas y hierbas o aquellos que haya obtenido

de otros doctores o curanderos. Si quiere, usted puede traer todos los

medicamentos que toma a una de sus citas con el doctor para que su doctor pueda

ver lo que está tomando. Asegúrese de decirle al doctor sobre cualquier alergia

que usted tenga.

En el consultorio de su doctor se le dirá a que hora debe llegar al hospital. Planee

quedarse en el hospital 2 o 3 días. Su doctor se asegurará de que usted esté listo



para dejar el hospital después de la cirugía. Después de que regrese a su casa usted no podrá manejar o levantar objetos pesados por unas 2 o 3 semanas. Usted necesitará a alguien que lo ayude a manejar para ir a sus citas o para ir de compras. Hable con un familiar o amigo para averiguar si pueden ayudarlo. Es posible que necesite preguntarle a más de una persona para ver si pueden ayudarlo.

No coma o tome nada después de la medianoche la noche antes de la cirugía. Si tiene medicamentos que necesita tomar, los puede tomar con muy poca agua.

Antes de que usted vaya al hospital.

- **¿Qué medicamentos está tomando? Escríbalos aquí para que pueda hablar con su doctor sobre ellos.**

- **¿Necesita informarle al doctor sobre alguna alergia que tenga? Si contesta sí, escríbalas aquí.**

- **¿Quién le va a ayudar cuando regrese a su casa del hospital? Escriba su(s) nombre(s) aquí abajo:**

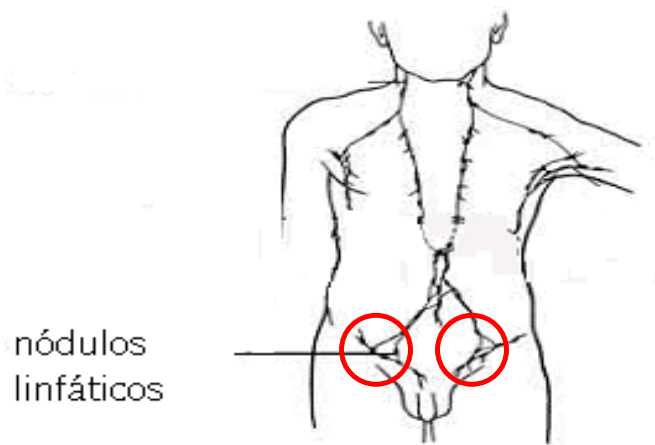
¿Qué ocurre durante la cirugía?

La operación comenzará después que le hayan dado anestesia general. **Anestesia general** es cuando a usted se le da un medicamento para ponerlo a dormir durante la cirugía. Usted no va a sentir nada con la anestesia general durante la cirugía.

Después de que se duerma, el **cirujano** (el doctor que hace la cirugía) le hará una cortada, que se llama **incisión**, en la parte baja del estómago, abajo del ombligo.

Después el cirujano le sacará la glándula de la próstata. El cirujano también le sacará los nódulos linfáticos alrededor de la próstata. Los nódulos linfáticos se van a examinar para ver si el cáncer se ha extendido hasta ellos. Los **nódulos linfáticos** son glándulas pequeñas que usted tiene por todo el cuerpo, los cuales atacan la bacteria, así como las células cancerosas, de su cuerpo. A veces las células cancerosas se pueden meter en los nódulos linfáticos y van a otras partes del cuerpo a través de ellos.

Vea donde están los nódulos linfáticos cerca de su próstata.



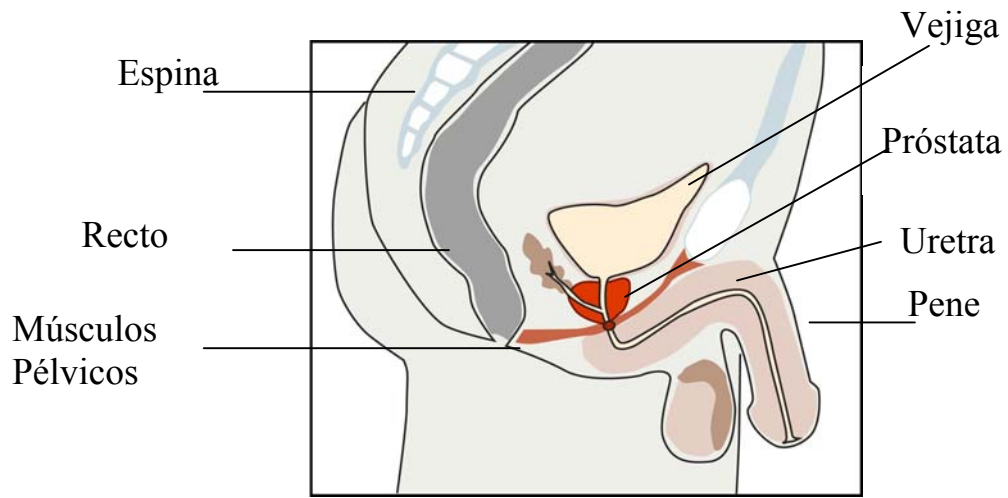
A cada lado de la próstata se encuentra un pequeño grupo de nervios. El trabajo de estos nervios es hacer posible las erecciones. Si el cáncer no se ha extendido a estos nervios, el cirujano tratará de salvarlos y mantenerlos en su lugar. Este tipo de operación se llama “**cirugía de protección de nervios.**” Aún cuando se tiene una cirugía de protección de nervios, todavía queda una posibilidad de que estos nervios no funcionen como deberían después de la cirugía. Esto quiere decir que es posible que no pueda tener **erecciones** por algún tiempo después de la cirugía. Puede tomar hasta 12 meses después de la cirugía antes de que pueda tener una erección. Una erección ocurre cuando su pene se pone lo suficientemente firme para que usted pueda tener **coito** (sexo). Si usted tenía dificultad para tener erecciones antes de la cirugía, sus erecciones no mejorarán después de la operación. Algunos hombres descubren que aunque hayan tenido una cirugía de protección de nervios no pueden tener erecciones. El no poder tener erecciones es también conocido como **disfunción eréctil**. Hay medicamentos y aparatos médicos que le pueden ayudar a tener una erección. Por favor hable con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO acerca de ellos.

Después de la cirugía usted no tendrá espermatozoides para procrear un bebé. Después de una prostatectomía, al tener relaciones sexuales, no saldrá fluido (eyaculación) de su pene como sucedía antes de la cirugía. Esto se llama **eyaculación seca**. Si esto

es una preocupación para usted y su pareja, hable con su doctor y enfermera del Programa IMPACTO.

A veces después de la cirugía, los hombres tienen dificultad para controlar la orina. Esto es porque el área de la cirugía está cerca de la **vejiga** y la **uretra**. La uretra es el tubo en su cuerpo que lleva la orina hacia afuera a través del pene. La cirugía puede debilitar los músculos que controlan el flujo de orina. Esta es la razón por la cual es posible que después de la cirugía gotee o no pueda controlar la orina. El no poder controlar la orina se llama **incontinencia**. El control de la orina se vuelve a recuperar como a los 3 meses después de la cirugía. Normalmente un hombre logra controlar primero su orina en la noche y después durante el día. A veces lleva hasta 12 meses para que un hombre pueda controlar la orina. Sin embargo, para muchos hombres este problema disminuye con el pasar del tiempo. Hable con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO si usted tiene problemas con su control de orina. Existen productos especiales o medicinas que le pueden ser útiles para que no manche la ropa y que le permitan sentirse más cómodo y no se sienta avergonzado.

La glándula prostática se envuelve alrededor de la uretra como una dona.



Su cirugía

- **¿Cuáles son sus preocupaciones sobre la incontinencia o la disfunción eréctil?**

- **¿Con quién hablará sobre estas preocupaciones?**

- **¿Cómo hablará sobre la incontinencia y la disfunción eréctil con su pareja?**

- **¿Qué preguntas le tiene a su doctor sobre la cirugía o la anestesia?**

¿Qué es lo que he aprendido al leer esto?

En este folleto, usted aprendió sobre la cirugía del cáncer de próstata para que sepa que esperar antes, durante y después del tratamiento. Usted aprendió:

- Qué es la cirugía de cáncer de próstata
- Cómo prepararse para la cirugía de cáncer de próstata
- Qué comidas consumir para que su cuerpo esté más saludable antes de la cirugía
- Qué debe hacer antes de ir al hospital

Si tiene cualquier pregunta, por favor hable con su doctor o enfermera del Programa IMPACTO. Es importante que usted entienda lo que está pasando con su tratamiento. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse más en control.

Palabras clave

Anestesia: el medicamento que le duerme el cuerpo para que usted no sienta dolor cuando tenga la cirugía.

Anestesia general: medicamento que lo hace dormir durante su operación para que usted no sienta nada.

Área genital: la parte de su cuerpo que incluye el pene, escroto, perineo y ano.

Cirujano: el doctor que hace la cirugía.

Cirugía de protección de nervios: una operación que protege los nervios que están alrededor de la glándula prostática.

Coito: el acto de tener relaciones sexuales.

Disfunción eréctil: el no poder tener una erección lo suficientemente firme para tener relaciones sexuales.

Dosis: cantidad de medicina que usted toma.

Ejercicios Kegel: ejercicios que fortalecen los músculos pélvicos.

Erección: cuando su pene está lo suficientemente firme para tener relaciones sexuales.

Eyacuación: el líquido que sale del pene al tener relaciones sexuales.

Eyacuación seca: cuando no sale fluido (eyacuación) del pene al tener relaciones sexuales.

Ibuprofen: un tipo de medicamento para el dolor igual que el Motrin.

Incisión: una cortadura que el cirujano hace para poder hacer la operación.

Incontinencia: el no poder controlar su orina.

Músculos pélvicos: (también conocidos como músculos PC) estos músculos sostienen la vejiga y recto y ayudan a controlar el flujo de orina.

Nódulos linfáticos: glándulas pequeñas que tiene por todo el cuerpo que se encargan de atacar bacteria, así como las células cancerosas de su cuerpo.

Uretra: el tubo en su cuerpo que lleva la orina afuera a través del pene.

Vejiga: el órgano en su cuerpo que sostiene la orina.