Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Información sobre la cirugía de próstata

Esta guía le ayudará a prepararse para la cirugía de próstata a la que se someterá en MSK. También le ayudará a saber qué esperar mientras se recupera.

Use esta guía como fuente de información en los días previos a su cirugía. Tráigala con usted el día de su cirugía. Usted y su equipo de atención la usarán a medida que aprenda más sobre su recuperación.

## Información sobre la cirugía de próstata

### Reseña de la sección

Una prostatectomía es una cirugía para extirpar toda la glándula prostática y las vesículas seminales. Estas son pequeños conductos que sirven para almacenar el semen. Es posible que su cirujano también extirpe algunos ganglios linfáticos para comprobar si el cáncer se ha diseminado. La mayoría de las cirugías de próstata se realizan con métodos de invasión mínima, mediante unas pocas incisiones pequeñas que causan menos daño al cuerpo.  La cirugía laparoscópica y cirugía robótica son ejemplos de este método de cirugía.

### Información sobre la próstata

La **próstata** es una glándula con forma de nuez ubicada debajo de la vejiga y arriba del recto (véase la figura 1). Rodea la uretra, que es un tubo que transporta la orina fuera del cuerpo. La próstata trabaja con otras glándulas en el cuerpo para fabricar semen.

**Vesículas seminales** son las glándulas pequeñas cerca de la próstata que fabrican el fluido en el semen (véase la figura 1).

**Ganglios linfáticos** son las estructuras pequeñas en forma de frijol que se encuentran por todo el cuerpo. Fabrican y almacenan células que combaten las infecciones.

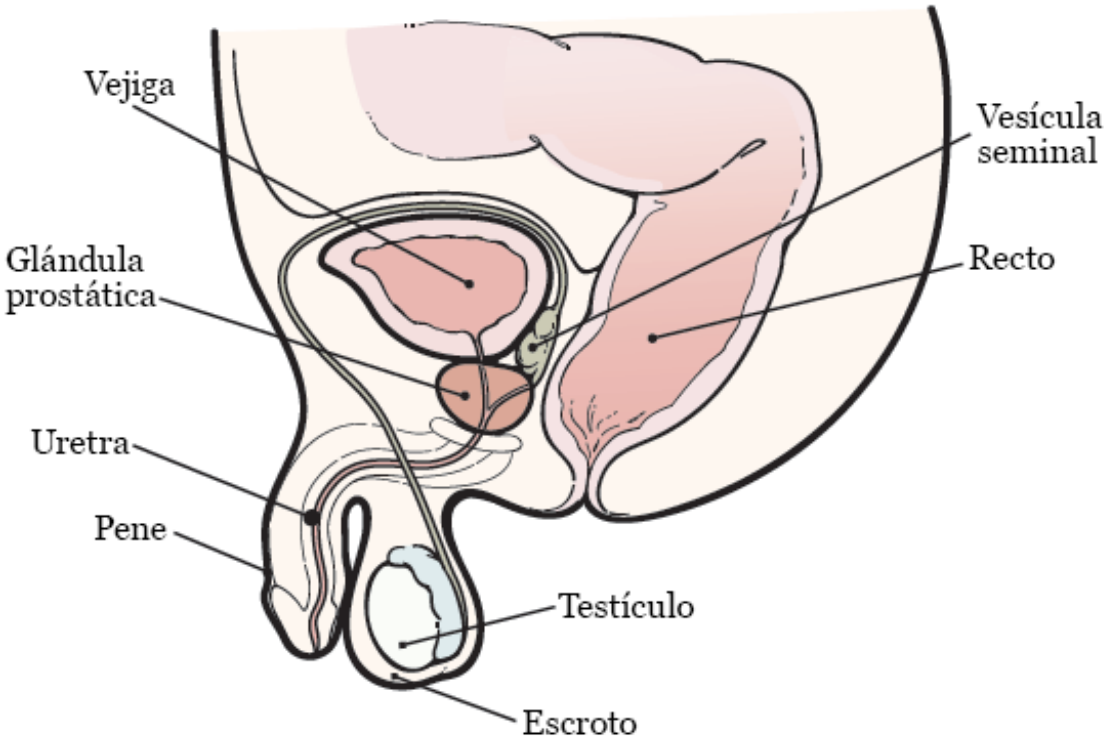



Figura 1. Sistema reproductor masculino

## Información sobre la cirugía de próstata

La cirugía para extirpar la próstata se llama prostatectomía. Esta cirugía puede realizarse utilizando distintas técnicas. Su cirujano hablará con usted sobre cuál es la más adecuada para usted. Según el tipo de cirugía que se le haga, su cirujano le hará varias incisiones (cortes quirúrgicos) pequeñas.

### Prostatectomía radical laparoscópica o robótica

Una prostatectomía radical es una cirugía para extirpar toda la glándula prostática y vesículas seminales. Esta es la técnica más común para extirpar la próstata. Es posible que su cirujano también le extirpe algunos de los ganglios linfáticos de la pelvis. Esto se hace para saber si las células cancerosas se diseminaron de la próstata a otras partes del cuerpo.

Durante una prostatectomía laparoscópica o robótica, su cirujano hará varias incisiones pequeñas en el abdomen (vientre) (véase la figura 2). Insertará un laparoscopio en una de las incisiones y usará gas para expandir el abdomen. Un laparoscopio es un instrumento en forma de tubo con una cámara.

El cirujano colocará herramientas quirúrgicas en las otras incisiones para extirparle la próstata. Es posible que su cirujano utilice un robot para que le ayude a usar los instrumentos quirúrgicos. Esta sería una prostatectomía laparoscópica robótica. El cirujano hablará con usted sobre la opción de cirugía más adecuada para su caso.

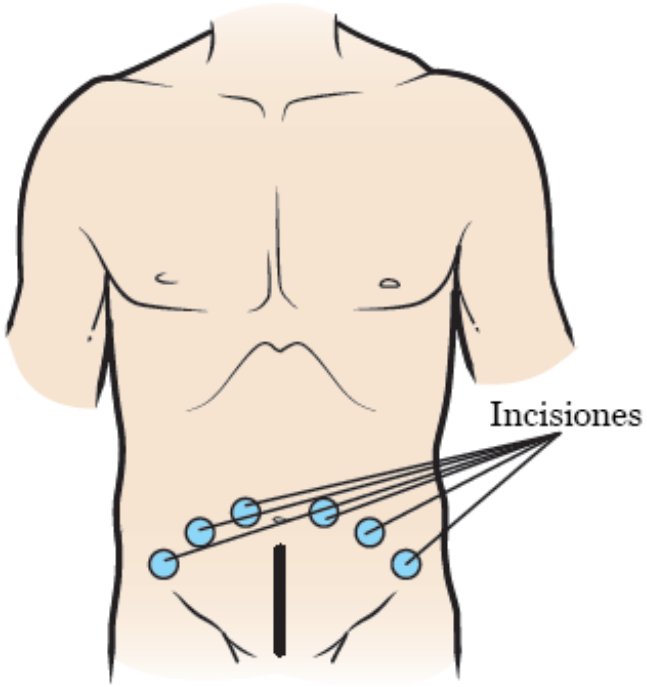



Figura 2. Incisiones de la prostatectomía robótica o laparoscópica

# Antes de su cirugía de próstata

Esta sección le ayudará a prepararse para su cirugía. Léala cuando se le programe la cirugía. Consúltela a medida que se acerque su cirugía. Contiene información importante sobre lo que debe hacer para prepararse.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

## Reseña de la sección

Informe a su equipo de atención sobre todas las medicinas y suplementos que tome. También infórmeles sobre las alergias, el consumo de alcohol o tabaco y la apnea del sueño. Siga sus instrucciones sobre las medicinas y sobre cuándo dejar de comer y beber. Dúchese con un limpiador dérmico que sea gluconato de clorhexidina (CHG) al 4 % la noche antes y la mañana de la cirugía. Organice que alguien le lleve a casa. Pregunte si debe comenzar a tomar medicina para ayudar a mantener las erecciones. Esta cirugía le impedirá tener hijos biológicos, por lo que pregunte sobre la posibilidad de almacenar esperma si esto es importante para usted.

## Preparación para la cirugía

Usted y su equipo de atención médica trabajarán juntos para prepararse para la cirugía. Ayúdenos a mantenerle a salvo. Díganos si alguna de estas cosas corresponde a su caso, incluso si no está seguro.

- Tomo un medicamento recetado. Un medicamento con receta es aquel que solo puede obtener presentando una receta de un proveedor de cuidados de la salud. Algunos ejemplos son:
  - Medicamentos que se tragan.
  - Medicamentos que se inyectan (pinchazo).
  - Medicamentos que se inhalan (se toman por la nariz).
  - Medicamentos que se aplican sobre la piel en forma de parches o cremas.
- Tomo medicamentos sin receta, incluso parches y cremas. Un medicamento sin receta es aquel que puede obtener sin una receta.
- Tomo suplementos alimenticios, como hierbas, vitaminas, minerales o remedios naturales o caseros.
- Tengo un marcapasos, un desfibrilador cardioversor implantable automático (AICD) u otro aparato para el corazón.

- He tenido problemas con la anestesia en el pasado. La anestesia es un medicamento que hace que se duerma durante una cirugía o procedimiento.
- Soy alérgico a ciertos medicamentos o materiales, entre ellos el látex.
- No estoy dispuesto a recibir una transfusión de sangre.
- Uso drogas recreativas, como la marihuana.

**Asegúrese siempre de que sus proveedores de cuidados de la salud conozcan todos los medicamentos y suplementos que está tomando.**

Es posible que tenga que seguir instrucciones especiales antes de la cirugía según los medicamentos y suplementos que tome. Si no sigue esas instrucciones, su cirugía puede retrasarse o cancelarse.

## Medicinas GLP-1 para la pérdida de peso

Es importante informar a su proveedor de cuidados de la salud si toma una medicina GLP-1. Debe seguir instrucciones específicas sobre qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento. **Es muy importante que siga estas instrucciones si tomó una medicina GLP-1 en algún momento durante los últimos 30 días. Si no las sigue, es posible que su cirugía o procedimiento se retrase o cancele.**

- **Comience una dieta de líquidos claros a las 6 a. m. del día antes de su cirugía o procedimiento.** No coma ningún alimento sólido. Lea *Dieta de líquidos claros* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/clear-liquid-diet) para obtener más información.
- **Deje de beber 8 horas antes de la hora de llegada.** No coma ni tome nada después de esa hora, ni siquiera líquidos claros. Puede tomar pequeños tragos de agua con sus medicinas.

Para obtener más información, lea *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-

procedure-when-taking-glp-1-medicines).

Estos son algunos ejemplos de medicinas GLP-1. Existen otras, así que asegúrese de que el equipo de atención esté al tanto de todas las medicinas que usted toma. A veces, se recetan para ayudar a controlar la diabetes y otras enfermedades. Otras veces, se recetan para bajar de peso.

| | |
|---|---|
| • Semaglutide (Wegovy®, Ozempic®, Rybelsus®)<br>• Dulaglutide (Trulicity®) | • Tirzepatide (Zepbound®, Mounjaro®)<br>• Liraglutide (Saxenda®, Victoza®) |

## Acerca del consumo de bebidas alcohólicas

Es importante que hable con su proveedor de cuidados de la salud en cuanto a la cantidad de alcohol que beba. Esto nos ayudará a planificar su atención.

Si usted bebe alcohol de forma regular, podría correr el riesgo de sufrir complicaciones durante y después de su cirugía. Entre ellas se encuentran: hemorragias, infecciones, problemas cardíacos y una hospitalización más prolongada.

Si bebe alcohol con regularidad y deja de hacerlo de forma repentina, esto puede causarle convulsiones, delirio y la muerte. Si sabemos que corre el riesgo de tener estos problemas, podemos recetarle medicamentos para ayudar a prevenirlos.

Estas son algunas cosas que puede hacer antes de su cirugía para evitar problemas.

- Sea franco con el proveedor de cuidados de la salud en cuanto a la cantidad de alcohol que consuma.
- Intente dejar de consumir alcohol en cuanto se planee la cirugía. Informe a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato si usted:
  - Siente dolor de cabeza.
  - Siente náuseas (sensación de que va a vomitar).
  - Siente más ansiedad (nerviosismo o preocupación) que de costumbre.

- No puede dormir.

Todos ellos son los primeros síntomas del síndrome de abstinencia, el cual se puede tratar.

- Si no puede dejar de beber, avísele al proveedor de cuidados de la salud.
- Haga preguntas a su proveedor de cuidados de la salud sobre la bebida y la cirugía. Como siempre, toda su información médica se mantendrá en privado.

## Acerca del fumar

Las personas que fuman o que utilizan un dispositivo electrónico para fumar pueden llegar a sufrir problemas respiratorios si se someten a una cirugía. Los vaporizadores y los cigarrillos electrónicos son ejemplos de dispositivos electrónicos para fumar. Dejar de fumar incluso unos días antes de la cirugía puede ayudar a prevenir problemas respiratorios durante y después de la cirugía.

Si fuma, su proveedor de cuidados de la salud le derivará al Programa de Tratamiento del Tabaquismo. También puede llamar al programa al 212-610-0507.

## Acerca de la apnea del sueño

La apnea del sueño es un problema respiratorio común. La persona que tiene apnea del sueño deja de respirar durante breves períodos de tiempo mientras duerme. El tipo más común es la apnea obstructiva del sueño (OSA), Con la OSA, las vías respiratorias se bloquean por completo mientras duerme.

Este tipo de apnea puede causar problemas graves durante y después de la cirugía. Le pedimos que nos informe si tiene o cree que podría tener apnea del sueño. Si utiliza un dispositivo de respiración, como una máquina CPAP, tráigalo el día de su cirugía.

## MSK MyChart

MSK MyChart (mskmychart.mskcc.org) es el portal para pacientes de MSK. Puede usarla para intercambiar mensajes con su equipo de atención médica,

ver los resultados de sus exámenes, ver las fechas y horarios de sus citas y mucho más. También puede invitar a su cuidador a que cree su propia cuenta, para que pueda ver información sobre su atención.

Si no tiene una cuenta de MSK MyChart, puede registrarse en mskmychart.mskcc.org. También puede pedir a un miembro de su equipo de atención que le envíe una invitación.

Si necesita ayuda con su cuenta, llame al servicio de ayuda de MSK MyChart al 646-227-2593. El servicio está disponible de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. (hora del este).

### Pregunte sobre las medicinas que toma

Le recomendamos que tome medicinas para ayudarle a tener una erección. Esto se hace para fomentar que la sangre fluya al pene y así mantener estos tejidos sanos.

La mayoría de las compañías de seguro, incluido Medicare, no cubren las recetas para sildenafil citrate (Viagra®) o tadalafil (Cialis®). Pregunte a su proveedor de seguros antes de la cirugía y averigüe qué cubre su póliza. Si no cubre estas medicinas, hay opciones asequibles que pueden estar disponibles. Colabore con su médico o enfermero para empezar con este proceso antes de su cirugía.

## Dentro de los 30 días previos a su cirugía

### Pruebas prequirúrgicas (PST)

Tendrá una consulta prequirúrgica antes de su cirugía. Su cita puede ser en persona o una video consulta. Recibirá un recordatorio del consultorio de su cirujano con la fecha, la hora y el lugar de la cita. Visite www.msk.org/parking para obtener información sobre dónde estacionar y cómo llegar a todos los centros de MSK.

El día de la cita, puede comer y tomar sus medicinas habituales.

Es útil llevar lo siguiente a su cita:

- Una lista de todas las medicinas que toma, incluso las que adquiere con y sin

receta, así como de los parches y cremas que usa.

- Los resultados de las pruebas médicas que se haya realizado fuera de MSK el último año, si los tiene. Algunos ejemplos son pruebas de esfuerzo cardíaco, ecocardiogramas o estudios Doppler de la carótida.
- Los nombres y números de teléfono de sus proveedores de cuidados de la salud.

Se reunirá con un proveedor de práctica avanzada (APP) durante su consulta prequirúrgica. Este trabaja de cerca en colaboración con el personal de anestesiología de MSK. Estos son médicos con formación especializada en el uso de la anestesia durante una cirugía o procedimiento.

Su proveedor de práctica avanzada revisará sus antecedentes médicos y quirúrgicos. Es posible que le hagan pruebas para planificar su atención, como:

- Un electrocardiograma (ECG) para controlar el ritmo de su corazón.
- Una radiografía de tórax.
- Análisis de sangre.

El proveedor de práctica avanzada podría recomendarle que consulte a otros proveedores de cuidados de la salud. Además:

- Hablará con usted sobre qué medicinas debe tomar la mañana de su cirugía.
- Le dará instrucciones sobre comer y beber antes de su cirugía.

Puede encontrar las instrucciones para las horas previas al procedimiento (como información sobre las medicinas y qué comer y beber) en su cuenta de MSK MyChart:

1. Inicie sesión en su cuenta de MSK MyChart. En la página de inicio, seleccione “Visitas.”
2. Vaya a la sección “Pasadas” o “Visitas pasadas” y encuentre su consulta prequirúrgica. Seleccione “Ver resumen de visita.”
3. Lea la sección “Instrucciones previas al procedimiento” en su resumen de

visita.

**Es muy importante que siga estas instrucciones para las horas previas al procedimiento. Si no las sigue, es posible que su cirugía se retrase o se cancele.**

También es posible que se le realicen pruebas de orina que sirven para planificar su atención.

## Elija a su cuidador

El cuidador tiene un rol importante en su atención. Antes de su cirugía, sus proveedores de cuidados de la salud les brindarán información sobre su cirugía a usted y a su cuidador. Después de su cirugía, su cuidador le llevará a casa cuando reciba el alta. También le ayudará a cuidarse a usted mismo en casa.

### Para los cuidadores



El cuidado de alguien que se encuentra bajo tratamiento contra el cáncer conlleva muchas responsabilidades. Ofrecemos recursos y apoyo para ayudarle a hacerles frente. Para obtener más información, visite www.msk.org/caregivers o lea *Guía para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/guide-caregivers).

## Complete un formulario Health Care Proxy

Si todavía no ha completado un formulario Health Care Proxy, le recomendamos que lo haga ahora. Si ya completó uno o si tiene otras directivas anticipadas, tráigalos en su próxima cita.

Un formulario Health Care Proxy es un documento legal. En él, se especifica a la persona que hablará en su representación, si es que usted no está en condiciones para comunicarse. Esta persona recibe el nombre de agente de atención médica.

- Para obtener información sobre el formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, lea *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning).

- Para obtener información sobre cómo ser un agente de atención médica, lea *Cómo ser un agente de atención médica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent).

Hable con un integrante de su equipo de atención si tiene preguntas sobre cómo completar un formulario Health Care Proxy.

## Bancos de esperma

Esta cirugía le hará infértil. Aunque todavía podrá tener orgasmos, no podrá tener hijos biológicos. Debe pensar en la posibilidad de reservar semen antes de su cirugía. Pídale al enfermero que le brinde más información acerca de este proceso.

Para obtener más información, lea *El crecimiento de la familia después del tratamiento contra el cáncer: información para personas nacidas con testículos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/building-family-born-with-testicles) y *Bancos de esperma* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sperm-banking).

## Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina

La mayoría de las personas tienen dificultad para tener una erección inmediatamente después de la cirugía. Considere programar una cita con un especialista para hablar sobre los efectos que esta cirugía puede tener sobre su salud sexual. Puede comunicarse con el Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina llamando al 646-888-6024.

## Haga ejercicios de respirar y toser

Antes de su cirugía, practique el respiro profundo y toser. Su proveedor de cuidados de la salud le dará un espirómetro de incentivo para ayudar a expandir los pulmones. Para obtener más información, lea *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

## Haga actividad física

Hacer actividad física ayudará a que el cuerpo esté en las mejores condiciones para su cirugía. También hará que su recuperación sea más rápida y fácil.

Trate de hacer actividad física a diario. Cualquier actividad que haga que su corazón lata más rápido, como caminar, nadar o andar en bicicleta, es una buena opción. Si es época de frío, suba y baje las escaleras en casa o vaya a un centro comercial o a un mercado.

### Lleve una dieta sana

Lleve una dieta bien balanceada y saludable antes de su cirugía. Si necesita ayuda con su dieta, hable con el proveedor de cuidados de la salud sobre tener una entrevista con un nutricionista dietista clínico.

### Haga ejercicios para el músculo del suelo pélvico (Kegel)

Estos ejercicios fortalecerán los músculos que estarán debilitados debido a la cirugía. Practique los ejercicios de Kegel antes de su cirugía para saber cómo deberían sentirse. Para obtener más información, lea *Ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para hombres* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males).

**No realice ejercicios para el músculo del suelo pélvico (Kegel) mientras tenga un catéter Foley colocado.**

### Compre un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina (GHC) al 4 %, como por ejemplo Hibiclens®

La solución de chlorhexidine gluconate (CHG) al 4 % es un limpiador dérmico que mata los gérmenes durante 24 horas después de usarlo. Ducharse con este limpiador antes de su cirugía ayudará a reducir el riesgo de infección después de su cirugía. Puede comprar un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de chlorhexidine gluconate al 4 % en su farmacia local sin receta.

### Compre un enema salino, como el enema salino Fleet ®

También deberá comprar un enema salino para su preparación intestinal. Puede adquirirlo en una farmacia de su localidad sin receta.

## 7 días antes de su cirugía

### Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud cuando tome aspirin

La aspirin puede causar hemorragia. Si toma aspirin o un medicamento que contiene aspirin, es posible que deba cambiar su dosis o dejar de tomarlo 7 días antes de su cirugía. Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud. **No deje de tomar aspirin a menos que su proveedor se lo indique.**

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

### Deje de tomar vitamina E, multivitamínicos, remedios herbales y otros suplementos alimenticios

La vitamina E, los multivitamínicos, los remedios herbales y otros suplementos alimenticios pueden causar sangrado. Deje de tomarlos 7 días antes de su cirugía. Si el proveedor de cuidados de la salud le da instrucciones diferentes, haga lo que él o ella le indique.

Para obtener más información, lea *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment).

## 2 días antes de su cirugía

### Deje de tomar medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID)

Los NSAID, como el ibuprofen (Advil® y Motrin®) y el naproxen (Aleve®), pueden causar sangrado. Deje de tomarlos 2 días antes de su cirugía. Si el proveedor de cuidados de la salud le da instrucciones diferentes, haga lo que él o ella le indique.

Para obtener más información, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

## Un día antes de su cirugía

### Lleve una dieta liviana

Lleve una dieta liviana el día antes de su cirugía. Una dieta liviana incluye cosas como un pequeño sándwich, huevos, tostadas, galletas o sopa. Limite la cantidad de productos lácteos que consume. Evite las comidas fritas y las que tengan mucho condimento.

## Haga la preparación intestinal

La noche antes de su cirugía, aplíquese un enema salino. Siga las instrucciones que vienen en la caja.

## Anote la hora de su cirugía

Un integrante del personal le llamará después de las 2 p. m. el día antes de su cirugía. Si su cirugía está programada para un lunes, entonces le llamará el viernes anterior. Si para las 7:00 p. m. no ha recibido una llamada, llame al 212-639-5014.

Un integrante del personal le dirá a qué hora debe llegar al hospital para someterse a su cirugía. También le recordará a dónde ir.

Esto se hará en uno de los lugares a continuación:

- Josie Robertson Surgery Center (JRSC)
  1133 York Ave. (entre la calle East 61st y la calle East 62nd)
- Centro Prequirúrgico (PSC) en Memorial Hospital en el 6.o piso
  1275 York Ave. (entre la calle East 67th y la calle East 68th)

Visite www.msk.org/parking para obtener información sobre dónde estacionar y cómo llegar a todos los centros de MSK.

## Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 %, como Hibiclens

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 % antes de ir a la cama la noche antes de su cirugía.

1. Lávese el cabello con el champú y acondicionador que usa normalmente. Enjuáguese bien la cabeza.

2. Lávese la cara y la zona genital (ingle) con su jabón habitual. Enjuáguese bien el cuerpo con agua tibia.
3. Abra el frasco de solución de gluconato de clorhexidina al 4 %. Viértase un poco de solución en la mano o en un paño limpio.
4. Apártese de la ducha. Frótese suavemente la solución de gluconato de clorhexidina al 4 % por el cuerpo, desde el cuello hasta los pies. No se la ponga en el rostro ni en la zona genital.
5. Vuelva a ponerse bajo la ducha para enjuagar la solución de gluconato de clorhexidina al 4 %. Use agua tibia.
6. Séquese con una toalla limpia.

No se ponga loción, crema, desodorante, maquillaje, talco, perfume ni colonia después de la ducha.

### Instrucciones sobre lo que debe comer

**Importante:** si toma un medicamento GLP-1, no siga estas instrucciones. En su lugar, siga las instrucciones en *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).



**Deje de comer a medianoche (12 a. m.) la noche antes de su cirugía o procedimiento.** Esto incluye caramelos y chicles.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le haya dado instrucciones diferentes sobre cuándo debe dejar de comer. Si es así, siga sus instrucciones. Algunas personas necesitan ayunar (no comer) durante más tiempo antes de su cirugía o procedimiento.

## El día de su cirugía

### Instrucciones sobre lo que debe beber

**Importante:** si toma un medicamento GLP-1, no siga estas instrucciones. En su lugar, siga las instrucciones en *Qué comer y beber antes de su cirugía o procedimiento si toma medicinas GLP-1* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-and-drinking-before-your-surgery-or-procedure-when-taking-glp-1-medicines).

**Entre la medianoche (12 a. m.) y 2 horas antes de la hora de su llegada, beba únicamente los líquidos de la siguiente lista. No coma ni beba nada más.** Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada.

- Agua.
- Jugo de manzana claro, jugo de uva claro o jugo de arándanos claro.
- Gatorade o Powerade.
- Café negro o té. Se puede añadir azúcar. No añada nada más.
  - No añada ninguna cantidad de ningún tipo de leche o crema. Esto incluye las leches y cremas vegetales.
  - No añada jarabe aromatizado.

Si tiene diabetes, preste atención a la cantidad de azúcar que contienen las bebidas que toma. Será más fácil controlar sus niveles de azúcar en la sangre si incluye versiones de estas bebidas sin azúcar, bajas en azúcar o sin azúcares añadidos.

Es útil mantenerse hidratado antes de las cirugías y los procedimientos, así que beba líquido si tiene sed. No beba más de lo necesario. Recibirá líquidos por vía intravenosa (VI) durante su cirugía o procedimiento.



**Deje de beber 2 horas antes de la hora de llegada.** Esto incluye agua.

Es posible que su proveedor de cuidados de la salud le haya dado instrucciones diferentes sobre cuándo debe dejar de beber. Si es así, siga sus instrucciones.

## Tome sus medicamentos según le indicó el médico

Un integrante de su equipo de atención médica le dirá qué medicamentos tomar la mañana de su cirugía. Tome solo esos medicamentos con un trago de agua. Según lo que tome habitualmente, pueden ser todos, algunos o ninguno de sus medicamentos matutinos habituales.

## Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 %, como Hibiclens

Dúchese con un limpiador dérmico antiséptico que sea una solución de gluconato de clorhexidina al 4 % antes de salir del hospital. Úselo de la misma forma que la noche anterior.

No se ponga loción, crema, desodorante, maquillaje, talco, perfume ni colonia después de la ducha.

## Algunos aspectos para tener en cuenta

- Póngase ropa cómoda que le quede holgada.
- Si usa lentes de contacto, quíteselos y mejor póngase anteojos. Usar lentes de contacto durante la cirugía podría dañarle los ojos.
- No lleve ningún objeto de metal. Quítese todas las joyas, incluso las que tenga en las perforaciones que se haya hecho en el cuerpo. Las herramientas utilizadas durante su cirugía pueden causar quemaduras si tocan metal.
- Deje en casa los objetos de valor.

## Qué debe traer

- Un par de pantalones holgados, que pueden ser pantalones de ejercicio.
- Ropa interior estilo trusa que sea de una a dos tallas más de lo que normalmente usa.
- Zapatos tenis con cordones. Puede que los pies se le hinchen un poco después de la cirugía.
- El respirador para la apnea del sueño (como una máquina CPAP), si tiene uno.

- Su espirómetro de incentivo, si tiene uno.
- Su formulario Health Care Proxy y otras directivas anticipadas, si las ha completado.
- Su teléfono celular y cargador.
- Solo el dinero que posiblemente necesite para gastos mínimos (como comprar un periódico).
- Un estuche para sus objetos personales, si los tiene. Algunos ejemplos de objetos personales son: anteojos, aparatos para sordera, dentadura postiza, prótesis, pelucas y artículos religiosos.
- Esta guía. La usará para saber cómo cuidarse después de la cirugía.

## Cuando llegue al hospital

Muchos integrantes del personal le pedirán que diga y deletree su nombre y fecha de nacimiento. Esto se hace por su seguridad. Es posible que personas con el mismo nombre o con un nombre similar se sometan a cirugía el mismo día.

Cuando llegue el momento de cambiarse para la cirugía, le daremos un camisón, una bata de hospital y calcetines antideslizantes.

### Reúnase con un enfermero

Se reunirá con un enfermero antes de la cirugía. Dígale la dosis de los medicamentos que haya tomado después de la medianoche (12:00 a. m.) y la hora en que los tomó. Asegúrese de incluir los medicamentos recetados y sin receta, parches y cremas.

Es posible que el enfermero le ponga una vía intravenosa (IV) en una de las venas, generalmente en el brazo o la mano. Si su enfermero no le coloca la vía IV, el anestesiólogo lo hará en el quirófano.

### Reúnase con un anestesiólogo

Antes de su cirugía también se reunirá con un anestesiólogo. Esa persona se encargará de lo siguiente:

- Examinará su historia clínica con usted.

- Preguntará si en el pasado la anestesia le ha causado algún problema. Esto incluye náuseas (una sensación de que va a vomitar) o dolor.
- Hablará con usted sobre su comodidad y seguridad durante su cirugía.
- Le dirá qué tipo de anestesia recibirá.
- Le responderá las preguntas que usted tenga acerca de la anestesia.

## Prepárese para la cirugía

Cuando llegue el momento de la cirugía, se quitará los anteojos, los aparatos para sordera, las dentaduras postizas, las prótesis, la peluca y los artículos religiosos.

Entrará caminando al quirófano o un integrante del personal le llevará en una camilla. Un miembro del equipo del quirófano le ayudará a subirse a la cama. También le pondrá las botas de compresión en la parte inferior de las piernas, Estas se inflan y se desinflan suavemente para ayudar con la circulación de la sangre en las piernas.

Una vez que esté cómodo, el anestesiólogo le pondrá anestesia a través de la vía IV y usted se dormirá. También recibirá líquidos a través de la vía IV durante y después de su cirugía.

## Durante su cirugía

Una vez que se quede totalmente dormido, su equipo de atención le colocará un tubo por la boca hasta las vías respiratorias. Este le ayudará a respirar. También le colocará un catéter urinario (Foley) en la vejiga. Este drenará la orina (pis) durante su cirugía.

Su cirujano cerrará las incisiones con suturas (puntos) una vez que finalice su cirugía. También es posible que le ponga Steri-Strips™ (trozos pequeños de cinta quirúrgica) o Dermabond® (pegamento quirúrgico) sobre las incisiones. Luego, cubrirá las incisiones con una curita o tirita.

Por lo general, el equipo de atención le quitará el tubo de respiración mientras esté en el quirófano.

# Después de su cirugía de próstata

Esta sección le será de utilidad para saber qué esperar después de su cirugía. Aprenderá cómo recuperarse de manera segura de su cirugía tanto en el hospital como en casa.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

## Reseña de la sección

Se irá a casa con un catéter urinario que drena el pis de la vejiga. Por lo general, su proveedor de cuidados de la salud se lo retirará entre 7 y 14 días después de la cirugía. Mantenga limpio el catéter y tome agua según las indicaciones. Es normal que haya una pequeña cantidad de sangre en la orina. Camine con frecuencia, haga los ejercicios de Kegel y tome la medicina para la disfunción eréctil según las indicaciones. Durante 1 mes, no levante más de 10 libras (unos 4.5 kilogramos). Llame de inmediato si tiene fiebre de 101 °F (38.3 °C), dolor intenso en la parte baja del abdomen, si el catéter no está drenando orina o si no puede orinar después de que se lo retiren.

## En el hospital

Cuando se despierte después de su cirugía, estará en la Unidad de Recuperación Postanestésica (PACU) o en la sala de recuperación. Un enfermero se encargará de realizarle un seguimiento de la temperatura, el pulso, la presión arterial y el nivel de oxígeno. Es posible que reciba oxígeno a través de una sonda colocada debajo de la nariz o una mascarilla que cubre la nariz y la boca. También tendrá puestas las botas de compresión en la parte inferior de las piernas.

Si se queda en una habitación del hospital, conocerá a uno de los enfermeros que le cuidará durante su estadía. Poco después de llegar allí, un enfermero le ayudará a salir de la cama para sentarse en la silla.

Su equipo de atención le enseñará cómo cuidarse mientras se recupera de la cirugía.

Tendrá un catéter urinario en la vejiga (véase la figura 3). Este sirve para realizar un seguimiento de la cantidad de orina que produce. Es probable que también tenga un drenaje Jackson-Pratt (JP) para extraer el líquido que se acumula debajo de las incisiones.

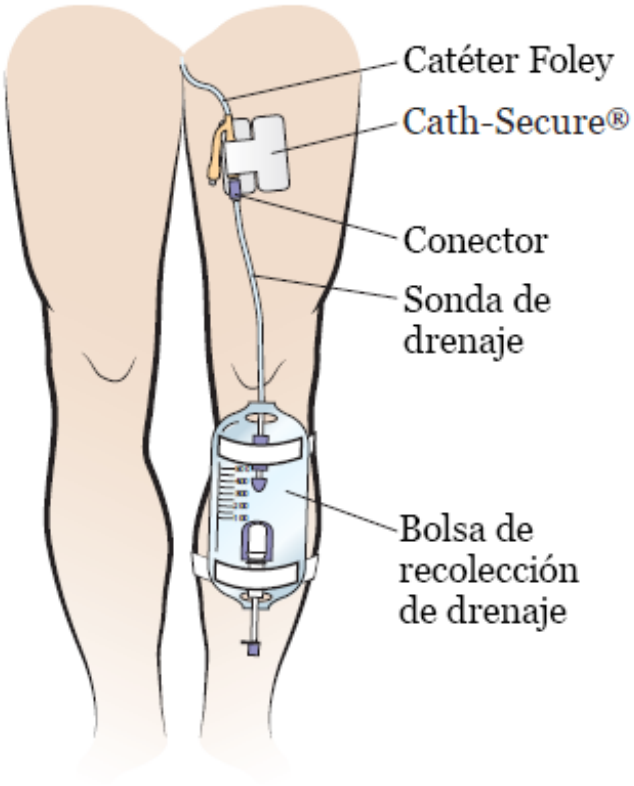



Figura 3. Catéter urinario (Foley)

Aún tendrá puesto el catéter urinario cuando regrese a casa. Su enfermero le enseñará cómo cuidar de él y le dará materiales para llevar a su casa. Por lo general, el proveedor de cuidados de la salud retira el catéter de 7 a 14 días después de su cirugía.

Es posible que tenga sangre, pedazos de tejido fibroso y coágulos en la orina mientras tenga puesto el catéter. Esto es normal. Eso sucede porque las incisiones que se le hicieron dentro del cuerpo están cicatrizando y las costras se están desprendiendo. Tome 1 vaso de agua (8 onzas) cada hora mientras esté despierto para ayudar a que la sangre circule.

Es posible que también tenga pérdidas de sangre u orina de la punta del pene alrededor del catéter cuando camina o defeca (hace caca). Mientras vea que la orina drene en la bolsa de drenaje, esto es normal. Si no ve orina en la bolsa de drenaje, llame a su proveedor de cuidados de la salud.

Cuidar de su catéter es una gran parte de su cuidado después de su cirugía. Mantenga la punta del pene limpia y seca. Aplique el gel lubricante que su enfermero le dio alrededor de la punta del pene. Esto prevendrá la irritación.

Para obtener más información, lea *Información sobre su catéter urinario (Foley): cómo limpiarlo y cuidarlo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter).

## Analgésicos

Si va a recibir analgésicos intravenosos, se le administrarán a través de la vía intravenosa (vía IV).

Su enfermero le indicará cómo recuperarse después de su cirugía. Los siguientes son ejemplos de maneras en las que puede colaborar para recuperarse de forma segura.

- Se le recomendará caminar con la ayuda del enfermero o del fisioterapeuta. Le daremos medicinas para aliviar el dolor. Caminar le ayudará a disminuir el riesgo de coágulos y neumonía. También ayuda a estimular los intestinos para que puedan comenzar a funcionar de nuevo.
- Use el espirómetro de incentivo. Eso le ayudará a expandir los pulmones, lo cual previene la neumonía. Para obtener más información, lea *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).

## Cómo hacer frente al dolor

Después de su cirugía tendrá algo de dolor. Los dolores comunes que puede tener después de la cirugía de próstata son, entre otros:

- Dolor en el abdomen alrededor de las incisiones.
- Dolores por gases.

- Dolor en otra parte del cuerpo, como la espalda y los hombros.
- Presión en el recto, sensación de que necesita defecar. La glándula prostática se encuentra justo sobre el recto, por esta razón, la sensación es común. Desaparecerán con el tiempo.

Le preguntaremos con frecuencia sobre el dolor que siente y le daremos medicina según sus necesidades. Si el dolor no se alivia, infórmeselo a su proveedor de cuidados de la salud. Es importante controlar su dolor para que pueda usar su espirómetro de incentivo y para que pueda moverse. Controlar su dolor le ayudará a recuperarse más rápido.

### Dolor causado por gases

Si se le realizó una cirugía laparoscópica o una cirugía laparoscópica robótica, es posible que sienta dolor en el hombro. Esto es frecuente y se conoce como dolor referido. Se debe al gas que se colocó en el abdomen durante su cirugía. Desaparecerá en pocos días.

Si le duele el hombro, infórmeselo a uno de los proveedores de cuidados de la salud. Le traerán una compresa caliente y se la colocarán en el hombro para aliviarle el dolor. Caminar puede ayudar a que su cuerpo absorba el gas más rápidamente y a reducir el dolor.

Antes de que salga del hospital, recibirá una receta para un analgésico. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre los posibles efectos secundarios. Pregúntele cuándo puede cambiar a analgésicos sin receta.

### Espasmos de la vejiga

Es posible que tenga espasmos de la vejiga después de la cirugía. Los espasmos se sienten como dolores de calambre repentinos e intensos en la parte inferior del abdomen y el pene. También puede sentir una necesidad urgente de orinar (hacer pis). Estos espasmos mejoran con el tiempo.

### Moretones

Tendrá algunos moretones en el abdomen, la parte superior de los muslos, el pene y el escroto. Esto desaparecerá de 1 a 2 semanas después de su cirugía.

### Abotagamiento

Es posible que tenga abotagamiento en el abdomen durante varios días. Caminar puede ayudarle a aliviar los gases y el abotagamiento. Evite bebidas gasificadas hasta que comience a evacuar gases.

## Moverse y caminar

Moverse y caminar la ayudarán a disminuir el riesgo de coágulos y neumonía (infección en los pulmones). También le ayudará para que pueda expeler gases y defecar (hacer caca) de nuevo. Su enfermero, fisioterapeuta o su terapeuta ocupacional le ayudarán a moverse, si fuere necesario.

Para obtener más información sobre cómo caminar puede ayudarle a recuperarse, lea *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery).

Para saber qué puede hacer para mantenerse seguro y evitar caídas mientras está en el hospital, lea *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall).

## Ejercicios para los pulmones

Es importante ejercitar sus pulmones para que se expandan completamente. Esto ayuda a prevenir la neumonía.

- Mientras esté despierto, utilice su espirómetro de incentivo 10 veces cada hora. Para obtener más información, lea *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer).
- Haga ejercicios de toser y respirar profundamente. Un integrante de su equipo de atención le enseñará cómo.

## Comidas y bebidas

No hay restricciones alimentarias que deba respetar después de la cirugía. Puede comer y beber lo que desee, pero es posible que no tenga mucho apetito. Puede sentirse así durante algunos días. Podría ayudarle comer un refrigerio en lugar de una comida completa.

No se obligue a comer o beber si no tiene hambre ni sed. Coma solo si tiene hambre. No coma si no tiene hambre.

Si tiene preguntas sobre su dieta, hable con su nutricionista dietista clínico.

## Cuidado de las sondas y los drenajes

Cuando se vaya a casa, tendrá puesto un catéter urinario (Foley). Cuidar de su catéter es una gran parte de su cuidado después de su cirugía. Mantenga la punta del pene limpia y seca. Aplique el gel lubricante que su enfermero le dio alrededor de la punta del pene. Esto prevendrá la irritación.

Para obtener más información, lea *Información sobre su catéter urinario (Foley): cómo limpiarlo y cuidarlo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter).

Es útil que su cuidador también aprenda cómo cuidar del catéter. Esto hará que le resulte más fácil ayudarle a cuidarse en casa.

## Duchas

Puede ducharse 24 horas después de su cirugía. Tomar una ducha tibia es relajante y puede ayudar a reducir los dolores musculares. No tome baños de tina hasta que hable con su médico en la primera cita después de su cirugía.

Use jabón cuando se duche y lave suavemente la incisión. Séquese los sitios dándoles palmaditas con una toalla después de ducharse y déjese la incisión descubierta (a menos que le drene). Llame al médico si observa enrojecimiento o supuración de la incisión.

## Al salir del hospital

Antes de salir del hospital, eche un vistazo a sus incisiones con uno de sus proveedores de cuidados de la salud. Le servirá para saber si más adelante se presentan cambios.

El día de su alta, haga planes para salir del hospital alrededor de las 11 a. m. Antes de irse, su proveedor de cuidados de la salud escribirá su orden de alta y sus recetas. También le entregará instrucciones al ser dado de alta. Uno de sus proveedores de cuidados de la salud analizará las instrucciones con usted antes

de su alta.

Si el vehículo que le va a llevar a casa no está en el hospital en el momento en que esté listo para salir, puede que tenga que esperar en la sala de pacientes en transición. Un integrante de su equipo de atención médica le dará más información.

### Cómo obtener los resultados de patología

Su cirujano recibirá los resultados de 10 a 14 días hábiles después de su cirugía. Si no recibe un llamado después de 14 días hábiles, llame al consultorio de su cirujano. Hable con su médico sobre lo siguiente:

- Su informe final de patología.
- Sus resultados de PSA.
- Cualquier problema con su recuperación.

Cualquier otro tratamiento que pueda necesitar.

## En casa

Lea *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling) para conocer lo que puede hacer para evitar caerse mientras esté en casa y durante sus citas en MSK.

### Cómo completar su Recovery Tracker

Queremos saber cómo se siente después de salir del hospital. Para poder cuidarle mejor, le enviaremos preguntas a su cuenta de MSK MyChart. Las enviaremos todos los días durante 10 días después de que le den de alta. Estas preguntas se conocen como su Recovery Tracker.

Complete su Recovery Tracker todos los días antes de la medianoche (12 a. m.). Solo le tomará de 2 a 3 minutos completarlo. Sus respuestas a estas preguntas nos ayudarán a entender cómo se siente y qué necesita.

Según sus respuestas, es posible que nos comuniquemos con usted para obtener más información. A veces, podemos pedirle que llame al consultorio de su cirujano. Si tiene preguntas, siempre puede comunicarse con el consultorio

de su cirujano.

Para obtener más información, lea *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker).

## Cómo hacer frente al dolor

Las personas sienten dolor o molestias durante un tiempo que varía según la persona. Cuando se vaya a casa, es posible que aún sienta dolor y es probable que deba tomar un analgésico. Algunas personas sienten dolor, presión o dolores musculares alrededor de la incisión durante 6 meses o más. Esto no significa que algo esté mal.

Siga estas pautas para controlar el dolor en casa.

- Tome los medicamentos según lo necesite y como se lo hayan indicado.
- Llame a su proveedor de cuidados de la salud si el medicamento que se le recetó no le calma el dolor.
- No maneje ni beba alcohol mientras tome un analgésico de venta con receta. Algunos analgésicos pueden causarle somnolencia (mucho sueño). El alcohol puede empeorar la somnolencia.
- Sentirá menos dolor y necesitará menos analgésicos a medida que cicatrice su incisión. Un analgésico sin receta le aliviará el dolor y las molestias. Algunos ejemplos de analgésicos sin receta son el acetaminophen (Tylenol) y el ibuprofen (Advil® o Motrin).
    - Siga las instrucciones que le dé el proveedor de cuidados de la salud sobre cómo dejar de tomar el analgésico recetado.
    - No tome demasiado de ningún medicamento. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud.
    - Lea la etiqueta de todos los medicamentos que tome. Esto es muy importante si toma acetaminophen. El acetaminophen es un ingrediente que se encuentra en muchos medicamentos que se venden con y sin receta médica. Tomar demasiado puede dañar el hígado. No tome más de un medicamento que contenga acetaminophen sin hablar antes con

un integrante del equipo de atención médica.

- El analgésico debe ayudarle a retomar sus actividades habituales. Tome lo suficiente como para hacer sus actividades y ejercicios con comodidad. Es posible que tenga un poco más de dolor cuando empiece a ser más activo.
- Mantenga un registro de los momentos en que toma el analgésico. Es más eficaz de 30 a 45 minutos después de tomarlo. Tomarlo cuando el dolor se empiece a sentir es más eficaz que esperar a que el dolor empeore.

Algunos analgésicos recetados, como los opioides, pueden causar estreñimiento. El estreñimiento consiste en defecar (hacer caca) con menos frecuencia de lo normal, hacerlo con más dificultad, o ambas cosas.

## Cómo prevenir y hacer frente al estreñimiento

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre la forma de prevenir y controlar el estreñimiento. También puede seguir estas pautas:

- Vaya al baño a la misma hora todos los días. Su cuerpo se acostumbrará a ir a esa hora. Sin embargo, si siente la necesidad de ir al baño, no la postergue.
- Intente usar el baño de 5 a 15 minutos después de las comidas. Después del desayuno es un buen momento para hacerlo. Es en ese momento que los reflejos del colon se encuentran más fuertes.
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es un gran tipo de ejercicio que puede ayudar a prevenir y controlar el estreñimiento.
- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas, para un total de 2 litros) de líquido al día, si puede. Elija agua, jugos (por ejemplo, jugo de ciruela), sopas y batidos. Limite el consumo de líquidos con cafeína, como el café y los refrescos. La cafeína puede quitarle líquido al cuerpo.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta de 25 a 35 gramos por día. Las frutas y las verduras sin pelar, los granos integrales y los cereales contienen fibra. Si tiene una ostomía o se sometió a una cirugía intestinal recientemente, consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de cambiar su dieta.
- Tanto los medicamentos con y sin receta sirven para tratar el estreñimiento.

Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar cualquier medicamento para el estreñimiento. Esto es muy importante si tiene una ostomía o ha tenido una cirugía intestinal. Siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud. Algunos ejemplos de medicamentos sin receta para el estreñimiento son:

- Docusato de sodio (Colace®). Es un ablandador de heces (medicamento que hace que la defecación sea más blanda) que causa pocos efectos secundarios. Puede usarlo para prevenir el estreñimiento. No lo tome con aceite mineral.
- Polietilenglicol (MiraLAX®). Es un laxante (medicamento que provoca defecaciones) que causa pocos efectos secundarios. Tómelo con 8 onzas (1 taza) de líquido. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.
- Senna (Senokot®). Este es un laxante estimulante que puede provocar calambres. Es mejor tomarlo a la hora de ir a la cama. Solo tómelo si ya tiene estreñimiento.

Si alguno de estos medicamentos le causa diarrea (defecaciones sueltas y aguadas), deje de tomarlos. Puede comenzar a tomarlos nuevamente si es necesario.

Es posible que no defeque hasta 5 días después de su cirugía. Esto es normal. Si tiene gases y no ha defecado para la segunda noche en la que esté en casa después del alta del hospital, tome MiraLAX. Hágalo hasta que las defecaciones vuelvan a la normalidad. Llame a su proveedor de cuidados de la salud si no ha tenido gases en 2 días o no ha defecado en 4 días.

No use un enema o supositorio durante al menos 6 semanas después de su cirugía.

## Cuidado de su incisión

El lugar donde tenga la incisión dependerá del tipo de cirugía que se le haya hecho.

Es normal que la piel debajo de la incisión se sienta entumecida. Esto se debe a que durante su cirugía le cortaron algunos nervios. El entumecimiento

desaparecerá con el tiempo.

Antes de irse del hospital, eche un vistazo a las incisiones con su enfermero para que se fije en la apariencia que tienen. Para cuando llegue el momento de que salga del hospital, la incisión ya habrá comenzado a cicatrizar. Si la incisión le drena, debe anotar la cantidad y el color del líquido. Llame al consultorio de su médico y hable con el enfermero sobre el drenaje que salga de la incisión.

Llame al consultorio de su proveedor de cuidados de la salud si:

- La piel alrededor de la incisión está muy roja o se está poniendo más roja.
- La piel alrededor de la incisión está más caliente de lo habitual.
- La zona alrededor de la incisión comienza a hincharse o se hincha más.
- Observa que el drenaje parece pus (espeso y lechoso).

Cámbiese las tiritas al menos una vez al día, o con mayor frecuencia si se mojan con el drenaje. Cuando las incisiones ya no drenen más, puede dejarlas descubiertas.

Si va a casa con Steri-Strips en la incisión, se aflojarán y se caerán solas. Si después de 10 días no se han caído, puede quitárselas.

Si se va a casa con adhesivo sobre las suturas, este se aflojará y se caerá solo. No toque el pegamento ni intente sacarlo.

## Cómo reducir la inflamación en el pene y el escroto

Tendrá inflamación y hematomas en el pene y el escroto. Es posible que el escroto se agrande como un pomelo. Esto es normal y desaparece de forma gradual. Puede ayudar a reducir la inflamación al levantar el escroto sobre una toalla enrollada mientras se sienta o está acostado. También ayuda usar calzoncillos tipo trusa en lugar de boxers de hombre.

## Cuidado del pene no circuncidado

Después de su cirugía, puede retirar el prepucio (la piel suelta que cubre la cabeza del pene) para limpiar o lubricar la punta del pene. **Siempre vuelva a colocar el prepucio sobre la cabeza del pene después de limpiarlo o lubricarlo.**

Si deja el prepucio retraído, puede atascarse detrás de la cabeza del pene y evitar que la sangre fluya a través del pene. Volver a colocarlo sobre la cabeza del pene le ayudará a prevenir problemas graves.

## Cómo controlar la orina

Es posible que tenga problemas para controlar la orina después de que le quiten el catéter. Esto sucede porque los músculos que contienen la orina en la vejiga se debilitan.

Otras razones por las que puede tener filtraciones urinarias incluyen:

- La vejiga está llena.
- Está cansado.
- Toma alcohol o bebidas con cafeína.

Puede llevar varios meses volver a tener el control total de la vejiga.

Cuando le retiren el catéter, puede hacer ejercicios para fortalecer los músculos. Estos son los ejercicios de los músculos del suelo pélvico (Kegel) que practicó antes de su cirugía.

Puede tener filtraciones cuando se esfuerce, tosa o levante objetos. Esto se denomina incontinencia urinaria de esfuerzo.

Al principio, es posible que note que el control de la vejiga es mejor por las noches. Esto se debe a que hay menos presión en la vejiga cuando está acostado. Durante los primeros meses después de su cirugía, quizás sienta una necesidad urgente de orinar con frecuencia. La vejiga tardará un tiempo en expandirse después de estar vacía a causa del catéter.

Para la mayoría de las personas, el control urinario no será un problema. La fuerza de los músculos continuará mejorando durante 12 meses después de la cirugía. Hable con su cirujano si aún tiene problemas para controlar la orina después de 12 meses. Los procedimientos quirúrgicos como un cabestrillo uretral o un esfínter urinario artificial pueden ser de ayuda. Visite el sitio web de la National Association for Continence www.nafc.org para obtener más

información.

**Llame a su médico de inmediato en los siguientes casos:**

- **Siente un dolor agudo (muy fuerte) en la parte inferior del abdomen cuando orina**
- **No puede orinar.**

Es posible que necesiten volver a colocarle el catéter.

## Comidas y bebidas

Los primeros días después de su cirugía, debe comer alimentos livianos, como sándwiches, yogur, sopa y líquidos. Evite alimentos que provocan gases como los frijoles, el brócoli, la cebolla, el repollo y la coliflor. Siga esta dieta hasta defecar por primera vez. Cuando defeque por primera vez, puede retomar su dieta normal, según la tolere.

Tome mucho líquido mientras tiene el catéter colocado después de su cirugía. Las sopas y los caldos son buenas opciones hasta recuperar el apetito.

## Ejercicio y actividad física

Puede que la incisión parezca que se haya curado por fuera cuando deje el hospital, pero no se habrá curado por dentro. Siga estos consejos durante un mes después de su cirugía:

- No levante nada que pese más de 10 libras (4.5 kilogramos).
- No realice actividades vigorosas como trotar y jugar al tenis.
- No practique deportes de contacto como fútbol americano.

Realizar una actividad física, como caminar o subir escaleras, le ayudará a ganar fuerza y sentirse mejor. Trate de realizar de 20 a 30 minutos de actividad física, al menos 2 o 3 veces en el día. Por ejemplo, puede caminar al aire libre o en el interior de un centro comercial o mercado.

Después de su cirugía, es normal tener menos energía que lo habitual. El tiempo de recuperación es diferente para cada persona. Aumente la cantidad de

actividad física diaria tanto como pueda. Mantenga un equilibrio entre los períodos de actividad y de descanso. El descanso es una parte importante de su recuperación.

## Actividad sexual

Puede retomar la actividad sexual después de que le retiren el catéter urinario.

## Manejo

Pregunte a su proveedor de cuidados de la salud cuándo puede conducir. La mayoría de las personas pueden volver a conducir luego de que les quitan el catéter. No maneje mientras tome analgésicos que puedan causarle somnolencia.

Puede viajar en un auto como pasajero en cualquier momento después de dejar el hospital.

No ande en bicicleta ni motocicleta durante al menos un mes después de su cirugía.

## Vuelta al trabajo

Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre su trabajo. Le dirá cuándo puede ser seguro para usted volver a trabajar nuevamente según lo que haga.

La mayoría de las personas puede regresar a trabajar alrededor de 2 a 4 semanas después de la cirugía. Si se mueve mucho o levanta objetos pesados, es posible que deba permanecer sin trabajar un poco más. Cuando le retiren el catéter, puede trabajar cómodo en un escritorio u oficina.

## Viajes

Puede viajar con normalidad después de la cirugía.

Durante 3 meses después de la cirugía, hay un mayor riesgo de que tenga un coágulo. Recuerde mantenerse activo. Flexione los tobillos y las rodillas si necesita sentarse un rato durante un viaje.

## Cómo hacer frente a sus sentimientos

Después de una cirugía por una enfermedad grave, es posible que tenga sentimientos nuevos y de desasosiego. Muchas personas dicen que sienten ganas de llorar, tristeza, preocupación, nervios, irritación o enfado en algún momento u otro. Tal vez descubra que no puede controlar algunos de estos sentimientos. Si esto sucede, es buena idea buscar apoyo emocional. Su proveedor de cuidados de la salud puede derivarlo al Centro de Orientación de MSK. También puede comunicarse con el Centro de Orientación llamando al 646-888-0200.

El primer paso para sobrellevar la situación es hablar de cómo se siente. Los familiares y amigos pueden ayudar. Podemos tranquilizarle, apoyarle y guiarle. Siempre es buena idea comunicarnos cómo se sienten usted, sus familiares y amigos desde un punto de vista emocional. Hay muchos recursos disponibles para usted y sus familiares. Estamos aquí para ayudarles a usted y a sus familiares y amigos a hacer frente a los aspectos emocionales de su enfermedad. Podemos ayudarle sin importar si está en el hospital o en casa.

## Tome menos líquido

Después de que le retiren el catéter, tome menos líquidos de lo que normalmente bebe a diario. Debe tomar de 4 a 6 vasos (de 8 onzas o 240 ml) de líquido todos los días.

- Limite la cantidad de líquido que toma después de las 7 p. m. y vacíe la vejiga antes de irse a dormir. Esto puede evitar que se levante durante la noche.
- Limite la cantidad de alcohol y líquidos con cafeína si tiene mucha pérdida de orina.
- Hable con el proveedor de cuidados de la salud antes de retomar sus ejercicios de Kegel.

## Erecciones

La disfunción eréctil, normalmente conocido como ED, consiste en no poder tener una erección. Pasará un tiempo hasta que recupere la función eréctil después de su cirugía de próstata. Pueden pasar semanas o meses.

En las primeras semanas después de que le quiten el catéter, es posible que no

pueda tener erecciones lo suficientemente duras para tener relaciones sexuales. Esto podría ser así incluso si usa medicinas, como el sildenafil citrate (Viagra). Su equipo de atención médica hablará con usted sobre sus opciones para intentar mejorar su capacidad de tener una erección.

## Opciones para tratar la disfunción eréctil

Recomendamos que tome medicina para la disfunción eréctil todos los días. Esto se hace para fomentar que la sangre fluya al pene y así mantener estos tejidos sanos.

Muchas compañías de seguro no cubren recetas para sildenafil citrate (Viagra). Pregunte a su proveedor de seguros antes de la cirugía y averigüe qué cubre su póliza.

Su médico o enfermero le dará información sobre el plan de medicinas. Siga este plan hasta que vea al cirujano en la consulta después de la cirugía.

Su plan puede ser uno de los siguientes:

| Medicinas | Dosis normal | Dosis de prueba |
|---|---|---|
| Sildenafil citrate (Viagra) píldoras de 100 mg | Tomar 1 píldora (25 mg) 6 noches por semana. Para obtener la dosis de 25 mg, dividir una píldora de 100 mg en 4 partes. Usar una herramienta para cortar píldoras que se puede adquirir en la farmacia local. | Tomar 1 píldora (100 mg) 1 noche por semana. Esto hace un total de 100 mg. |
| Sildenafil citrate (genérico) píldoras de 20 mg | Tomar 1 píldora (20 mg) 6 noches por semana. | Tomar 5 píldoras (20 mg) 1 noche por semana. Esto hace un total de 100 mg. |
| Sildenafil citrate (genérico) píldoras de 25 mg | Tomar 1 píldora (25 mg) 6 noches a la semana. | Tomar 4 píldoras (25 mg) 1 noche a la semana. Esto hace un total de 100 mg. |

| | | |
|---|---|---|
| Tadalafil (Cialis) píldoras de 20 mg | Tomar 1 píldora (20 mg) día por medio. | No tomar una dosis de prueba. La dosis de 20 mg es la más alta que debe tomar. |
| Tadalafil (Cialis) píldoras de 5 mg | Tomar 1 píldora (5 mg) 6 noches por semana. | Tomar 4 píldoras (5 mg) 1 noche por semana. Esto hace un total de 20 mg. |

### Acerca de la dosis de prueba

- Tome la dosis de prueba con el estómago vacío. Tómela unas 2 horas antes de la comida de la noche.
- La medicina tarda de 30 a 60 minutos en comenzar a hacer efecto. Permanecerá en su sistema durante 8 horas como máximo. En cualquier momento durante esas 8 horas, intente excitarse sexualmente mediante el contacto con una pareja o consigo mismo. Tome nota de lo que ocurrió e infórmele al médico en la próxima consulta.
- Si no ha tenido respuesta alguna luego de probar la dosis de prueba durante 4 semanas, llame al consultorio del médico. Su médico puede derivarlo a su equipo de Medicina Sexual.

### Qué hacer si las pastillas no funcionan

Es posible que no tenga erecciones lo suficientemente duras como para tener sexo de inmediato, incluso aunque tome pastillas como el Viagra. Llevará un tiempo. Tomar las medicinas recetadas puede ayudarle a mejorar su capacidad para tener una erección, pero es posible que esto no funcione en todos los casos.

Si la medicina no funciona en su caso, hay otras cosas que puede hacer para tener una erección.

Para obtener más información sobre las opciones de tratamiento para la disfunción eréctil, hable con el equipo de nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina. Llame al 646-888-6024 para programar una cita.

## Seguimiento médico

Necesitará realizarse análisis de sangre del antígeno prostático específico (PSA) después de su cirugía. El PSA es un proteína normal que la próstata fabrica. Los niveles de PSA normalmente son elevados ante la presencia de cáncer. Si le han extirpado el cáncer por completo, el nivel de PSA no debería ser detectable.

Debe hacerse un análisis de sangre del PSA en los siguientes momentos:

- De 6 a 8 semanas después de la cirugía.
- De 3 a 6 meses después de la cirugía.
- 12 meses después de la cirugía.
- A partir de 12 meses después de su cirugía, hágase un análisis de sangre del PSA una vez cada 6 meses. Haga esto hasta que hayan pasado 5 años desde la cirugía.
- Luego de cumplidos 5 años desde la cirugía, hágase un análisis de sangre del PSA cada 12 meses. Haga esto de por vida.
- Es posible que el médico le pida que se haga análisis de sangre del PSA con mayor frecuencia. Si es así, el enfermero le dará más información al respecto.

De ser posible, hágase el análisis de sangre del PSA en un centro de MSK. Si no puede hacerlo, vaya a un consultorio médico que se encuentre más cerca de donde usted vive. Pida que envíen los resultados por fax al consultorio del médico de MSK.

## Seguimiento médico continuo en MSK

Nuestro Programa de Sobrevivencia ofrece seguimiento médico integral para las personas que recibieron tratamiento contra el cáncer de próstata en MSK. Su médico le ayudará a decidir cuando está listo para dar este paso. El programa le ayudará mientras se recupera de los efectos físicos y emocionales del cáncer de próstata. Además, el personal comprobará si hay indicios de que el cáncer está regresando.

Un proveedor de práctica avanzada (APP) trabajará de cerca en colaboración con su médico y será responsable de su atención. El proveedor de práctica

avanzada es un integrante del equipo de tratamiento contra el cáncer de próstata en MSK. Es especialista en la atención de sobrevivientes de cáncer.

Su proveedor de práctica avanzada hará lo siguiente:

- Comprobará si hay indicios de que el cáncer está regresando.
- Controlará los efectos del tratamiento, como dolor y fatiga (sentir más cansancio o debilidad que de costumbre).
- Le recomendará exámenes para detectar otros cánceres.
- Le ofrecerá orientación sobre cómo llevar un estilo de vida saludable, como dieta, ejercicio y dejar de fumar.

Durante las visitas a su proveedor de práctica avanzada, su proveedor:

- Hablará con usted sobre sus antecedentes médicos.
- Le hará un examen físico.
- Solicitará pruebas, como radiografías, exploraciones y análisis de sangre.
- Lo derivará a otros proveedores de cuidados de la salud, si es necesario.
- Le recetará medicinas, si es necesario.

Hable con su médico o enfermero o visite nuestro sitio web del Centro de Sobrevivencia en www.msk.org/experience/living-beyond-cancer para obtener más información sobre el Programa de Sobrevivencia.

## Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame de inmediato a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Tiene fiebre de 101 °F (38.3 °C) o superior.
- Siente un dolor agudo en el abdomen (vientre) inferior cuando orina.
- No puede orinar.
- Tiene inflamación o dolor ligero en los muslos o las pantorrillas, especialmente si 1 pierna está más hinchada que la otra.
- Le falta el aire o tose sangre.

### Detalles de contacto

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un miembro de su equipo de atención responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia.

Si no está seguro de cómo comunicarse, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud al 212-639-2000.

# Servicios de apoyo

Esta sección contiene una lista de los servicios de apoyo, los cuales le pueden servir para prepararse para su cirugía y recuperarse después de su cirugía.

Mientras lee esta sección, escriba preguntas para hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

## Servicios de apoyo de MSK

**Oficina de Admisión**
212-639-7606
Llame si tiene consultas sobre su internación, como por ejemplo la solicitud de una habitación privada.

**Anestesia**
212-639-6840
Llame si tiene preguntas sobre la anestesia.

**Sala de donantes de sangre**
212-639-7643
Llame para obtener más información si le interesa donar sangre o plaquetas.

**Bobst International Center**
www.msk.org/international
888-675-7722
Recibimos pacientes de todo el mundo y ofrecemos muchos servicios que pueden ayudarle. Si usted es un paciente internacional, llame para que le

ayuden a coordinar su atención.

### Centro de Orientación
www.msk.org/counseling
646-888-0200
Muchas personas consideran que el asesoramiento les ayuda. Nuestro Centro de Orientación ofrece asesoramiento a personas, parejas, familias y grupos. También podemos recetarle medicamentos para ayudarle si se siente ansioso o deprimido. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

### Programa de Despensa de Alimentos
646-888-8055
Damos alimentos a personas necesitadas durante su tratamiento contra el cáncer. Hable con un miembro de su equipo de atención médica o llame al número de arriba para obtener más información.

### Servicio de Bienestar y Medicina Integral
www.msk.org/integrativemedicine
Nuestro Servicio de Bienestar y Medicina Integral ofrece muchos servicios para complementar (acompañar) la atención médica tradicional. Por ejemplo, ofrecemos terapia musical, terapias mentales y corporales, terapia de baile y movimiento, yoga y terapia de contacto. Llame al 646-449-1010 para programar una cita para estos servicios.

También puede programar una consulta con un proveedor de cuidados de la salud en el Servicio de Bienestar y Medicina Integral. El proveedor colaborará con usted para diseñar un plan para crear un estilo de vida saludable y hacer frente a los efectos secundarios. Llame al 646-608-8550 para programar una cita para hacer una consulta.

### MSK Library
library.mskcc.org
Puede visitar el sitio web de nuestra biblioteca o escribir un correo electrónico a asklibrarian@mskcc.org para hablar con el personal de consultas de la biblioteca. Ellos pueden ayudarle a encontrar más información sobre un tipo de

cáncer. También puede visitar la Guía de recursos educativos para pacientes de nuestra biblioteca.

### Servicios de Nutrición

www.msk.org/nutrition
212-639-7312
Nuestro Servicio de Nutrición ofrece asesoramiento nutricional con uno de nuestros nutricionistas dietistas clínicos. Su nutricionista dietista clínico hablará con usted sobre sus hábitos alimentarios. También le dará consejos sobre lo que puede comer durante el tratamiento y después de este. Para programar una cita, pida una derivación a un integrante de su equipo de atención o llame al número que se proporcionó anteriormente.

### Educación para el paciente y la comunidad

www.msk.org/pe
Visite nuestro sitio web de Educación para el paciente y la comunidad para buscar recursos educativos, videos y programas en línea.

### Cobros del Paciente (Patient Billing)

646-227-3378
Llame si tiene preguntas sobre autorizaciones previas de su compañía de seguros. Esto también se conoce como preaprobación.

### Oficina de Representación del Paciente (Patient Representative Office)

212-639-7202
Llame si tiene preguntas sobre el formulario Health Care Proxy o si tiene cualquier inquietud sobre su atención.

### Enlace con Enfermeros Perioperativos (Perioperative Nurse Liaison)

212-639-5935
Llame si tiene preguntas sobre la divulgación de información por parte de MSK mientras usted está en cirugía.

### Acompañantes y enfermeros privados

646-357-9272
Puede solicitar que enfermeros o acompañantes privados le brinden atención en el hospital o en casa. Llame para obtener más información.

### Servicios de rehabilitación

www.msk.org/rehabilitation

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden hacer que su cuerpo se sienta débil, rígido o tenso. Algunos pueden causar linfedema (inflamación). Nuestros fisiatras (médicos de rehabilitación), terapeutas ocupacionales (OT) y fisioterapeutas (PT) pueden ayudarlo a retomar sus actividades habituales.

- **Los médicos de medicina de rehabilitación** diagnostican y tratan problemas que afectan la forma en que se mueve y realiza actividades. Pueden diseñar y ayudar a coordinar su programa de terapia de rehabilitación, ya sea en MSK o en algún lugar más cercano a su hogar. Para obtener más información, llame a Medicina de Rehabilitación (Fisiatría) al 646-888-1929.
- Un **OT** puede ayudar si tiene problemas para realizar las actividades diarias habituales. Por ejemplo, puede recomendarle herramientas para facilitar las tareas diarias. Un **PT** puede enseñarle ejercicios para ayudar a desarrollar fuerza y flexibilidad. Para obtener más información, llame a Terapia de Rehabilitación al 646-888-1900.

### Programa de Recursos para la Vida Después del Cáncer (RLAC)

646-888-8106

En MSK, la atención no termina después de su tratamiento. El programa RLAC es para los pacientes que hayan terminado con el tratamiento y para sus familias.

Este programa cuenta con muchos servicios. Ofrecemos seminarios, talleres, grupos de apoyo y asesoramiento sobre la vida después del tratamiento. También podemos ayudar con problemas de seguros y empleo.

### Programas de salud sexual

El cáncer y los tratamientos contra el cáncer pueden afectar su salud sexual, su fertilidad o ambas. Los programas de salud sexual de MSK pueden ayudarle antes, durante o después de su tratamiento.

- Nuestro Programa de Medicina Sexual Femenina y Salud de la Mujer puede ayudar con los problemas de salud sexual, como la menopausia prematura o los problemas de fertilidad. Pida a un miembro de su equipo de atención de

MSK que le remita o llame al 646-888-5076 para obtener más información.

- Nuestro Programa de Medicina Sexual y Reproductiva Masculina puede ayudar a hacer frente a problemas de salud sexual, como la disfunción eréctil. Pida una derivación a un miembro de su equipo de atención o llame al 646-888-6024 para obtener más información.

**Trabajo social**
www.msk.org/socialwork
212-639-7020
Los trabajadores sociales ayudan a los pacientes, familiares y amigos a hacer frente a los problemas comunes de las personas que tienen cáncer. Brindan asesoramiento personalizado y grupos de apoyo durante su tratamiento. También le pueden ayudar a comunicarse con los niños y otros miembros de la familia.

Nuestros trabajadores sociales también pueden derivarle a agencias y programas comunitarios. Si tiene problemas para pagar sus facturas, también tienen información sobre recursos financieros. Llame al número antes mencionado para obtener más información.

**Cuidado Espiritual**
212-639-5982
Nuestros capellanes (consejeros espirituales) se encuentran disponibles para escuchar, ofrecer apoyo a los familiares y rezar. Se pueden comunicar con grupos religiosos o clero comunitario, o simplemente brindarle consuelo y una presencia espiritual. Cualquier persona puede solicitar apoyo espiritual. No es necesario tener una afiliación religiosa (conexión con una religión).

La capilla interreligiosa de MSK se encuentra cerca del vestíbulo principal de Memorial Hospital. Está abierta las 24 horas del día. Si tiene una emergencia, llame al 212-639-2000. Pregunte por el capellán de guardia.

**Programa de Tratamiento del Tabaquismo**
www.msk.org/tobacco
212-610-0507
Si desea dejar de fumar, MSK cuenta con especialistas que pueden ayudarle.

Llame para obtener más información.

### Programas virtuales
www.msk.org/vp
Ofrecemos educación y apoyo en línea para pacientes y cuidadores. Son sesiones en vivo donde puede hablar o simplemente escuchar. Usted puede enterarse de su diagnóstico, saber qué esperar durante el tratamiento y cómo prepararse para el tratamiento contra el cáncer.

Las sesiones son privadas, gratuitas y dirigidas por expertos. Visite nuestro sitio web para aprender más sobre los Programas Virtuales o para registrarse.

## Servicios de apoyo externos

### Access-A-Ride
web.mta.info/nyct/paratran/guide.htm
877-337-2017
En la ciudad de New York, la Autoridad Metropolitana de Transporte (MTA) ofrece un servicio compartido de transporte puerta a puerta para personas con discapacidades que no pueden tomar el metro o el autobús público.

### Air Charity Network
www.aircharitynetwork.org
877-621-7177
Ofrece transporte a centros de tratamiento.

### Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)
www.cancer.org
800-ACS-2345 (800-227-2345)
Ofrece una variedad de información y servicios, incluido Hope Lodge, el cual brinda alojamiento gratuito a pacientes y cuidadores durante el tratamiento contra el cáncer.

### Cancer and Careers
www.cancerandcareers.org
646-929-8032
Un recurso donde encontrará educación, herramientas y eventos para

empleados con cáncer.

**CancerCare**
www.cancercare.org
800-813-4673
275 Seventh Avenue (entre las calles West 25th y 26th)
Nueva York, NY 10001
Ofrece orientación, grupos de apoyo, talleres de instrucción, publicaciones y asistencia financiera.

**Cancer Support Community**
www.cancersupportcommunity.org
Ofrece apoyo y educación a personas afectadas por el cáncer.

**Caregiver Action Network**
www.caregiveraction.org
800-896-3650
Ofrece educación y apoyo a quienes cuidan de seres queridos con una discapacidad o enfermedad crónica.

**Corporate Angel Network**
www.corpangelnetwork.org
866-328-1313
Ofrece servicio de traslado gratuito en todo el país usando los asientos desocupados de aviones corporativos.

**Good Days**
www.mygooddays.org
877-968-7233
Ofrece asistencia financiera para pagar los copagos durante el tratamiento. Los pacientes deben tener seguro médico, deben reunir los criterios de ingresos, y se les deben recetar medicamentos que están incluidos en el formulario de Good Days.

**HealthWell Foundation**
www.healthwellfoundation.org
800-675-8416

Proporciona asistencia financiera para cubrir copagos, primas de atención médica y deducibles de ciertos medicamentos y terapias.

**Joe's House**
www.joeshouse.org
877-563-7468
Ofrece una lista de lugares cercanos a los centros de tratamiento donde las personas con cáncer y sus familiares pueden quedarse.

**LGBT Cancer Project**
www.lgbtcancer.com
Brinda apoyo y defensa a la comunidad LGBT, incluso grupos de apoyo en línea y una base de datos de ensayos clínicos abiertos a la comunidad LGBT.

**LIVESTRONG Fertility**
www.livestrong.org/fertility
855-744-7777
Proporciona información reproductiva y apoyo a pacientes y sobrevivientes de cáncer cuyos tratamientos médicos tienen riesgos asociados a la infertilidad.

**Programa Luzca bien, siéntase mejor**
www.lookgoodfeelbetter.org
800-395-LOOK (800-395-5665)
Este programa ofrece talleres para aprender cosas que puede hacer para sentirse mejor con su apariencia. Para obtener más información o para inscribirse en un taller, llame al número de arriba o visite el sitio web del programa.

**Instituto Nacional del Cáncer**
www.cancer.gov
800-4-CANCER (800-422-6237)

**National Council on Aging (NCOA)**
www.benefitscheckup.org
Brinda información y recursos para adultos mayores. Ofrece BenefitsCheckUp®, una herramienta gratuita en línea que le conecta con programas de asistencia

para recetas médicas, incluido el programa de Ayuda adicional de Medicare.

**National LGBT Cancer Network**
www.cancer-network.org
Ofrece educación, capacitación y defensa para sobrevivientes del cáncer de la comunidad LGBT y para personas en riesgo.

**Needy Meds**
www.needymeds.org
Brinda listas de programas de asistencia a los pacientes para medicamentos de marca y genéricos.

**NYRx**
www.health.ny.gov/health_care/medicaid/program/pharmacy.htm
Ofrece beneficios de medicamentos recetados a jubilados de empresas del sector público y empleados que cumplan los requisitos en el estado de Nueva York.

**Patient Access Network (PAN) Foundation**
www.panfoundation.org
866-316-7263
Brinda ayuda con copagos para pacientes con seguro.

**Patient Advocate Foundation**
www.patientadvocate.org
800-532-5274
Ofrece acceso a atención, asistencia financiera, asistencia con seguros, asistencia para conservar el empleo y acceso al directorio nacional de recursos para pacientes con seguro insuficiente.

**Red Door Community (conocido anteriormente como Gilda's Club)**
www.reddoorcommunity.org
212-647-9700
Un lugar donde las personas que viven con cáncer encuentran apoyo social y emocional a través de la creación de nuevos contactos, talleres, conferencias y actividades sociales.

### RxHope
www.rxhope.com
877-267-0517
Ofrece asistencia para ayudar a las personas a obtener medicamentos que no pueden pagar.

### Triage Cancer
www.triagecancer.org
Proporciona información y recursos legales, médicos y financieros para pacientes con cáncer y sus cuidadores.

## Servicios de ayuda para el cáncer de próstata

### The American Urologic Association Foundation
www.auafoundation.org
866-746-4282
Ofrece información gratuita sobre enfermedades de la próstata.

### Especialista en incontinencia de MSK
646-497-9068
Si considera que se beneficiaría con una consulta al cirujano urólogo que se especializa en incontinencia, pídale a su cirujano que lo derive.

### Grupo de ayuda para el cáncer de próstata de MSK
646-888-8106
Este es un encuentro mensual para hombres que han sido tratados por cáncer de próstata. Llame para obtener más información o para inscribirse.

### National Association for Continence
www.nafc.org
Ofrece información y apoyo para personas que están lidiando con la incontinencia.

### National Comprehensive Cancer Network (NCCN)
www.nccn.org
215-690-0300
Cuenta con información y recursos para personas que viven con cáncer y sus

cuidadores, lo que incluye grupos de apoyo e información. Sus *Pautas sobre el cáncer de próstata para pacientes* puede serle útil.

**Prostate Cancer Foundation**
www.pcf.org
800-757-CURE (800-757-2873)
Ofrece educación sobre el cáncer de próstata y programas de apoyo.

**US TOO**
www.ustoo.org
800-808-7866
Ofrece educación sobre el cáncer de próstata y programas de apoyo. Los encuentros son abiertos a personas que viven con el cáncer y sus cuidadores. US TOO tiene un boletín mensual llamado Hotsheet.

# Recursos educativos

Esta sección ofrece una lista con los recursos educativos que se mencionan en esta guía. los cuales le servirán para prepararse para su cirugía y recuperarse después de su cirugía.

Mientras lee estos recursos, anote las preguntas que desee hacerle a su proveedor de cuidados de la salud.

- *Guía para cuidadores* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/guide-caregivers)
- *Información sobre su catéter urinario (Foley): cómo limpiarlo y cuidarlo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/urinary-foley-catheter)
- *Voluntades anticipadas para personas con cáncer y sus seres queridos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/advance-care-planning)
- *El crecimiento de la familia después del tratamiento contra el cáncer: información para personas nacidas con testículos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/building-family-born-

with-testicles)

- *¡Llámenos! ¡No se caiga!* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/call-dont-fall)
- *Preguntas comunes sobre el Recovery Tracker de MSK* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/mymsk-recovery-tracker)
- *Preguntas frecuentes sobre cómo caminar después de la cirugía* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/frequently-asked-questions-about-walking-after-your-surgery)
- *Los remedios herbales y el tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/herbal-remedies-and-treatment)
- *Cómo ser un agente de atención médica* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-be-health-care-agent)
- *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids)
- *Cómo utilizar el espirómetro de incentivo* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-use-your-incentive-spirometer)
- *Analgesia controlada por el paciente (PCA)* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/patient-controlled-analgesia-pca)
- *Ejercicios para los músculos del suelo pélvico (Kegel) para hombres* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-males)
- *Bancos de esperma* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/sperm-banking)
- *Qué puede hacer para evitar caerse* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/what-you-can-do-avoid-falling)

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.


Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center