

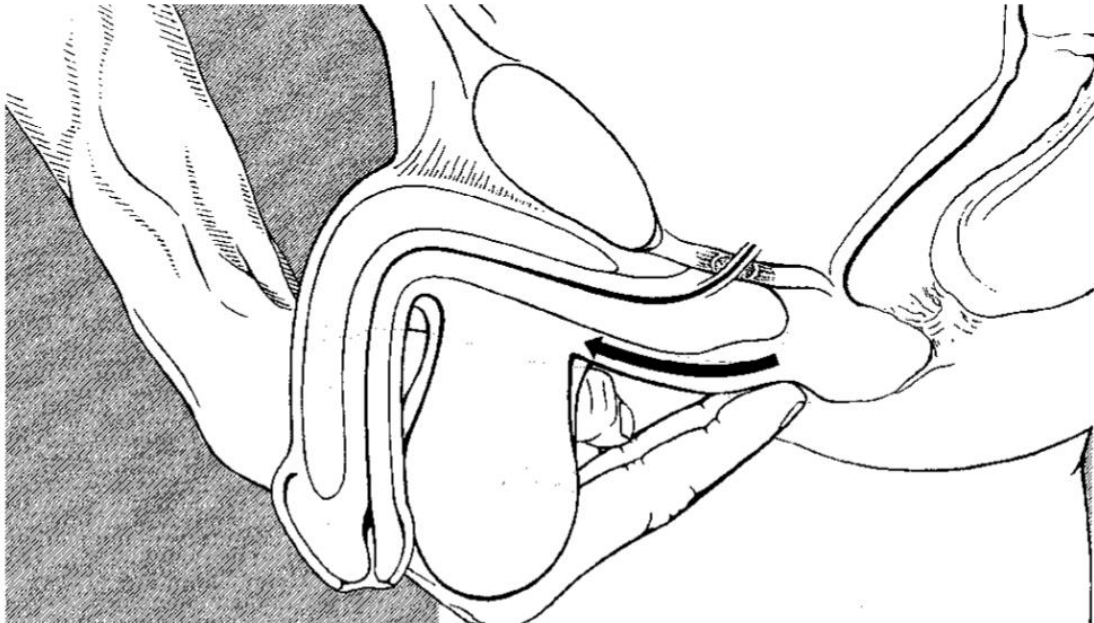
# ¿Cuál es el tratamiento del goteo post-miccional?

El masaje de la uretra bulbar (conocido también como ordeñar la uretra) y el ejercicio del suelo pélvico (Ejercicios de Kegel) son los tratamientos conocidos para aliviar el goteo después de orinar.

Los ejercicios de suelo pélvico (ejercicios de Kegel) están dirigidos específicamente a los músculos bulbocavernoso e isquiocavernoso. Pueden ayudar a ejercer presión sobre la uretra bulbar y expulsar los residuos de orina. El efecto de estos ejercicios depende de la debilidad de los músculos y no muestra un efecto inmediato; puede tardar de 3 a 6 meses en mostrar un efecto adecuado, contrario al ordeñar la uretra cuyos beneficios son inmediatos.

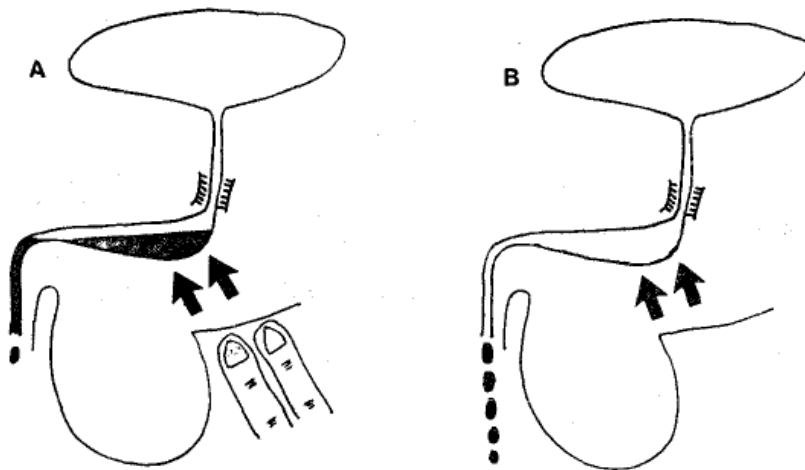
Ambos métodos se pueden utilizar solos o en combinación.

El masaje de uretra bulbar inmediatamente después de orinar es una técnica de autoayuda y es la forma más sencilla de aliviar el goteo post-miccional.



**\*\*Masaje sobre uretra bulbar (ordeñamiento uretral).** Tomado de: Bader P et al. Inefficient urethral milking secondary to urethral dysfunction as an additional risk factor for incontinence after radical prostatectomy. *J Urol.* 2001;166(6):2247-2252.

Se deben colocar los dedos detrás de su escroto inmediatamente después de orinar y suavemente masajear su uretra bulbar hacia adelante y hacia arriba en dirección hacia el pene.



\*\*Dibujo que ejemplifica el acúmulo de orina en la uretra bulbar que se evacúa al presionar con los dedos.  
Tomado de: Furuya S, Yokoyama E. *Hinyokika Kyo*. 1983;29(4):395-400.

Puede ser necesario repetir esta técnica varias veces, hasta que el paciente esté seguro de que no quedan residuos de orina. Del mismo modo, estirar, apretar o sacudir el pene puede ayudar a vaciar los residuos orina fuera de la uretra.

Esta técnica se puede practicar en casa. Cuando se está en baños públicos, se puede hacer discretamente, con una mano dentro del bolsillo del pantalón.

#### Referencias:

- Furuya, S., & Yokoyama, E. (1983). [Urodynamic studies on postmicturition dribble]. *Hinyokika kyo. Acta urologica Japonica*, 29 4, 395-400 .
- Nickel JC, Speakman M. Post-Void Dribbling-Is it Time to Take Another Look at a Common Urology Problem?. *J Urol*. 2019;201(6):1064-1066. doi:10.1097/JU.0000000000000074
- Yang DY, Lee WK. A current perspective on post-micturition dribble in males. *Investig Clin Urol*. 2019;60(3):142-147. doi:10.4111/icu.2019.60.3.142
- Bader P, Hugonnet CL, Burkhard FC, Studer UE. Inefficient urethral milking secondary to urethral dysfunction as an additional risk factor for incontinence after radical prostatectomy. *J Urol*. 2001;166(6):2247-2252.