

FELIPE BALBONTÍN,  
URÓLOGO

## Después del cáncer de próstata: ¿Ahora qué?

Para muchos hombres, el tratamiento del cáncer de próstata marca un antes y un después. Uno de los efectos secundarios más comunes -y menos hablados- es la incontinencia urinaria. A pesar de lo frecuente que es, sigue siendo un tema cargado de estigmas y vergüenza. Lo cierto es que, con la información correcta y el apoyo adecuado, es posible seguir viviendo con autonomía, dignidad y confianza. En el Día del Cáncer de Próstata, abrir esta conversación es más necesario que nunca. No solo para visibilizar lo que atraviesan miles de hombres, sino también para derribar tabús y recordar que el bienestar no termina con el diagnóstico.

En Chile, el cáncer de próstata es el tipo de cáncer más diagnosticado entre los hombres, representando un 24% de los casos, según datos del Ministerio de Salud. Gracias a los avances médicos en detección y tratamiento, cada vez más hombres superan la enfermedad y retoman su vida. Sin embargo, entre un 30% y un 70% de ellos pueden experimentar incontinencia urinaria como parte de su recuperación. Aunque a veces se minimiza, es clave hablar de ella y visibilizar que, con la información necesaria y el uso de productos adecuados, la mayoría puede mantener una vida activa y disfrutar de sus rutinas sin limitaciones. Tener acceso a educación, datos confiables y recursos especializados marca la diferencia.

Cada vez hablamos más de salud masculina, pero aún queda camino por recorrer, especialmente cuando se trata de la incontinencia urinaria. Si bien los tratamientos médicos y las estadísticas suelen ocupar el centro del discurso, es igual de importante considerar las necesidades emocionales y sociales que acompañan esta condición. Imagina que, de cada diez hombres, solo tres saben qué es la incontinencia urinaria y cómo manejarla. Según el Informe Global de Higiene y Salud de Essity (2022), apenas el 36% de los encuestados afirma tener conocimientos sobre esta condición. Este dato evidencia la importancia de hablar de tema, porque ayuda a romper el silencio y permite a muchos de ellos vivir con mayor confianza y descubrir que existen soluciones para seguir adelante.

Es hora de cambiar el paradigma y hablar de la incontinencia urinaria como lo que realmente es: una condición de salud manejable, que requiere información y apoyo. Como expertos en higiene y salud, tenemos la oportunidad de acompañar a los hombres para que vivan sin barreras ni tabús. Las campañas de concientización también pueden abrir puertas y mostrar las historias de hombres que, con los productos adecuados y el acompañamiento correcto, siguen disfrutando plenamente de su vida. Porque hablar no es solo informar, es empoderar.

Promover la educación sobre las distintas soluciones disponibles (desde productos especializados hasta recomendaciones de especialistas), educar y promover el diagnóstico temprano, refuerza la confianza y la calidad de vida, y ayuda a derribar mitos y normalizar este síntoma. Porque hablar de incontinencia, con empatía y sin tabús, puede marcar la diferencia. Y si te preguntas ¿Ahora qué?, la respuesta es clara: hablemos de la incontinencia urinaria.