

¿Tus noches interrumpidas tienen una explicación?

Edición #12: Octubre 2026

> **Dormir toda la noche también es parte de tu salud urológica.**

Despertarse una vez durante la noche para ir al baño puede parecer algo sin importancia. **Pero cuando levantarte a orinar se vuelve frecuente, empieza a afectar mucho más que tu sueño.**

La necesidad de orinar varias veces durante la noche se conoce como nocturia. Puede estar relacionada con diferentes condiciones y, entre ellas, con problemas prostáticos como la hiperplasia prostática benigna (HPB).

El problema es que muchos hombres terminan incorporándolo a su rutina:

> **"Ya estoy acostumbrado."**

> **"Es porque ya soy mayor."**

> **"Tomo mucha agua antes de dormir."**

Pero dormir mal de manera constante puede afectar **tu energía, concentración, estado de ánimo y calidad de vida.**

Además, la nocturia no siempre tiene una sola causa. Puede estar relacionada con la próstata, pero también con hábitos de consumo de líquidos, medicamentos, alteraciones del sueño, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras condiciones.

Por eso, más que asumir que "es la edad" o "es la próstata", **es importante identificar qué está provocando el cambio.**

En la evaluación urológica, conocer cuántas veces te levantas, cuánto orinas, a qué hora sucede y qué otros síntomas tienes puede aportar información importante para encontrar la causa.



¿Sabías que..?

Nocturia no significa necesariamente "tener la próstata grande".

Aunque los problemas prostáticos pueden provocar que un hombre orine más durante la noche, existen muchas otras causas posibles.

Por eso, levantarte frecuentemente al baño no debería convertirse simplemente en algo que "toca aguantar".

Dale atención a tu descanso

Si últimamente:

- te levantas varias veces durante la noche;
- tienes urgencia para ir al baño;
- sientes que no vacías completamente la vejiga;
- o notas cambios en tu forma de orinar,

Una valoración puede ayudarte a identificar qué está pasando.

Conoce al Dr. Carlos E. López

El **Dr. Carlos E. López**, Director Médico de Apex Urology, se especializa en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades urológicas.

No normalices algo que está afectando tu descanso.

Agenda una valoración y descubre qué está detrás de tus síntomas.



better life

Fuentes: Mayo Clinic — síntomas y causas de hiperplasia prostática benigna. | NIDDK — Enlarged Prostate / Benign Prostatic Hyperplasia. | European Association of Urology — Guidelines on Non-neurogenic Male LUTS.

Más información

@apexurologia

624 239 33 11

apexurology.mx

Blvd. Mauricio Castro, local 1 Col. Magisterial. San José del Cabo, B.C.S.