

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PRÓSTATA?

¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PRÓSTATA?

La próstata es una glándula del aparato reproductor masculino, del tamaño de una nuez, situada alrededor del cuello vesical y parte de la uretra, por delante del recto.

Cuando esta glándula se agranda presiona sobre la vejiga y la uretra impidiendo la salida normal de la orina. **El cáncer de próstata es el tipo de cáncer más común en los hombres.**

¿PUEDE PREVENIRSE?

Aún se encuentran en estudio las causas que determinan la aparición del cáncer de próstata y si éste se puede evitar.

Todavía no hay acuerdo en cuanto a los factores que pueden tener influencia, positiva o negativa, en el riesgo que enfrentan los hombres de contraer la enfermedad.

Algunos factores que podrían influir en la aparición de este cáncer son:

- ✓ **El uso de suplementos herbarios.**
- ✓ **Dietas con alto contenido de grasa o con bajo contenido de fruta y vegetales.**
- ✓ **Vida sedentaria.**
- ✓ **Pertenecer a una familia en la que alguno de sus miembros tuvo esta enfermedad.**
- ✓ **El exceso de consumo de vitamina E o Selenio.**
- ✓ **Ciertas enfermedades infecciosas.**

La probabilidad de tener cáncer de próstata aumenta considerablemente a partir de los 50 años.

Aproximadamente el 70% de los casos de cáncer de próstata diagnosticados ocurrieron en hombres a partir de los 65 años de edad.



PREVENCIÓN

¿CUÁNDO SE DEBE CONSULTAR?

- Necesidad de orinar frecuentemente y, sobre todo, por la noche.
- Dificultad para comenzar la micción o detenerla.
- Incapacidad para orinar.
- Interrupción del flujo de orina, débil o fino.
- Micción dolorosa o sensación de quemazón.
- Dificultad para tener una erección.
- Eyaculación dolorosa.
- Sangre en orina o semen.
- Dolor frecuente o sensación de tensión en la parte inferior del abdomen, en caderas o en la parte superior de los muslos.

¿SE PUEDE DIAGNOSTICAR PRECOZMENTE?

SI, el control una vez por año en los varones mayores de 50 años es la mejor forma de diagnosticar precozmente las enfermedades de próstata.

- Las personas con factores que podrían considerarse de riesgo deben comenzar los controles antes.

Las dos pruebas más comunes para detectarlo son:

- El examen digital rectal.
 - La prueba antígeno prostático específico (PSA), un simple análisis de sangre.
- Ambas pruebas pueden ser complementadas con ecografía transrectal.

Sugerencias para conservar sana su próstata:

- Evite estar sentado más de 2 horas seguidas.
- No retenga mucho tiempo las ganas de orinar.
- Realice ejercicios de forma regular.
- No abuse de cítricos y/o alimentos muy condimentados.
- No abuse del café o té.
- Siga una dieta baja en grasas animales y rica en fibras vegetales.
- Consuma alimentos ricos en licopeno, por ej.: tomate, melón y pomelo rosado.
- Consuma pescados ricos en ácidos grasos omega 3, como salmón o sardinas, al menos una vez por semana.