

# ¿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.