

¿Cómo prevenir el cáncer a la próstata?

El problema con la detección de cáncer a la próstata es que a menudo no produce síntomas en su fase más temprana. Es por esta razón que aproximadamente el 40% no es diagnosticado hasta que se encuentra expandido más allá de la glándula.

Fuente: [Portal del Adulto Mayor](#)

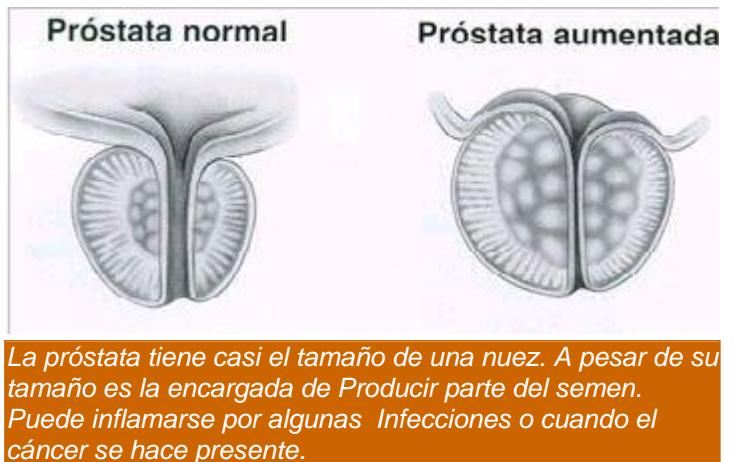
El cáncer a la próstata es el más común entre los hombres. Se estima que al llegar a los 50 años, uno de cada cuatro hombres tiene células cancerosas en la glándula próstata. A la edad de 80, esta relación sube a 1 entre 2. Nuestras posibilidades aumentan de acuerdo a nuestro envejecimiento. La edad promedio de diagnóstico es 72 años.

En promedio, un hombre en Estados Unidos tiene un 30% de riesgo de tener esta dolencia a través de su vida, pero sólo existe un 3% de riesgo de morir de ello.

Esta glándula rodea la porción inferior de la vejiga y está ubicada detrás del hueso púbico y en frente del recto. Su función es producir la mayoría de los fluidos en el semen, incluyendo el fluido que nutre y transporta los espermios. Delgados conductos al interior de la próstata llevan este fluido a la uretra donde se drena el líquido desde la vejiga. Este fluido entonces es liberado a través de la eyaculación.

Para muchos hombres un diagnóstico de cáncer a la próstata puede resultar atemorizante, no sólo por que compromete su vida, sino también su sexualidad. Las posibles consecuencias de su tratamiento, lo que incluye problemas de control de su vejiga e impotencia, pueden preocupar más a algunos hombres que el cáncer en si mismo.

Una buena noticia es que si este cáncer es detectado tempranamente, cuando está confinado sólo a la glándula, existe un buen pronóstico de tener un tratamiento exitoso con menores efectos secundarios.

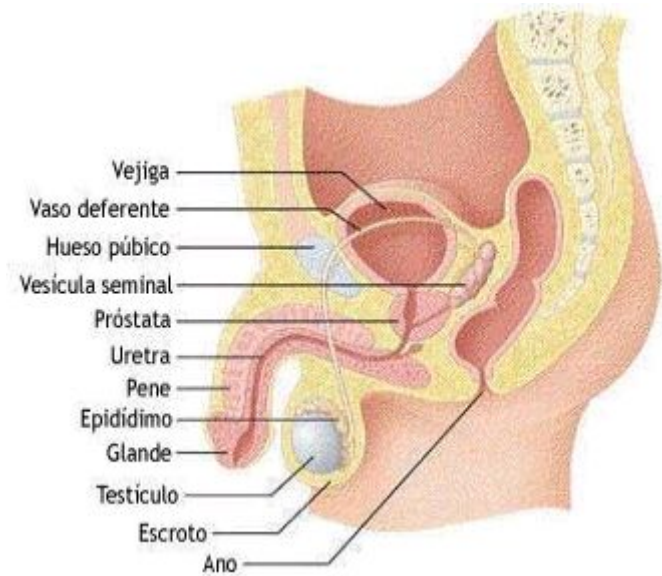


Síntomas del cáncer a la próstata

El problema con la detección de cáncer a la próstata es que a menudo no produce síntomas en su fase más temprana. Es por esta razón que aproximadamente el 40% no es diagnosticado hasta que se encuentra expandido más allá de la glándula.

Cuando existen síntomas, éstos pueden ser similares a los de una Hiperplasia Prostática Benigna, un agrandamiento de la próstata que es un problema común, según pasan los años.

Entre los síntomas recurrentes se encuentran:



APARATO REPRODUCTOR MASCULINO. La próstata está situada entre la uretra y la vejiga, es por eso que se presentan problemas urinarios cuando se realizan las cirugías.

- Necesidad repentina de orinar
- Dificultad para empezar a orinar
- Dolor cuando se orina
- Débil flujo de la orina
- Inicio y detención de su flujo de orina
- Una sensación de que su vejiga no está vacía
- Necesidad de orinar frecuentemente durante la noche
- Presencia de sangre en la orina
- Eyaculación dolorosa
- Dolor general en su espalda baja
- Pérdida del apetito y de peso

Causas del cáncer a la próstata

El cáncer se produce producto del anormal crecimiento de los tejidos de la próstata. Mutaciones de ADN, mayores niveles de hormonas, el medio ambiente y la dieta, todos juegan un papel.

Los principales factores de riesgo incluyen:

- **La edad:** más de un 80% de hombres con un diagnóstico de cáncer son mayores de 65 años.

- **La historia familiar:** Estudios han mostrado que si su padre o hermano han sufrido esta dolencia, su riesgo de tener esta enfermedad es doble con respecto al promedio. En familias con este historial, el riesgo de que este cáncer empiece siendo más joven, es mayor aún.

- **La dieta:** Existe evidencia de que una dieta alta en grasas, puede incrementar este riesgo. Investigadores teorizan que la grasa incrementa la producción de la hormona testosterona, la cual a su vez acelera el desarrollo de las células de cáncer.

Los principales "tests" para detectar el cáncer a la próstata son:

- Un Examen Rectal Digital. El doctor introduce un lubricado dedo con guante en su recto, lo que le permite palpar la parte posterior de la glándula. Lo que rodea la glándula es donde se desarrolla el 70% de esta dolencia, palpándose como puntos endurecidos. El 30% restante se sitúa en lugares más profundos.

- El Test Antigen específico (PSA). Una pequeña muestra de sangre de su brazo es analizada para rastrear este antigen. Esta sustancia es producida naturalmente para hacer líquido el semen. Si este nivel de antigen es mayor que el nivel normal, esto indica una inflamación a la próstata, una próstata agrandada o cáncer.

Cuando el cáncer está en un estado inicial, el test PSA detecta el cáncer en un 80%.

Si su doctor no encuentra nada inusual en su DRE o PSA test, usted no necesita otros exámenes. Pero si los resultados sugieren cáncer, puede necesitar una biopsia, un procedimiento en el cual una pequeña muestra de tejido es analizada en el laboratorio.

Si se encuentran células de cáncer es importante conocer su grado y su estado.

- Estado 1 y 2: Es localizado en la próstata.
- Estado 3: Ha avanzado localmente, fuera de la glándula.
- Estado 4: El cáncer a la próstata se ha expandido a otros órganos o tejidos.

Tratamiento

Existen varios caminos para tratar el cáncer a la próstata. Su doctor puede recomendar una combinación de cirugía seguido de radiación.

Los tratamientos más frecuentes consideran:

- Alerta a su aparición o desarrollo: Si usted tiene 70 años y su salud es mala, ésta puede ser una opción, pues las expectativas son que sin ningún tratamiento, usted vivirá 10 o más años sin problema, sin que el cáncer se extienda o sin causarle problemas. Con un seguimiento cuidadoso, es posible actuar rápidamente si el cáncer se pone agresivo y es necesario detener su crecimiento.

- Cirugía a la próstata o Extracción: es el método más efectivo, es remover la próstata. Investigaciones han demostrado que existe una recurrencia de casi un 30% para los que eligen esta opción, pero en el largo plazo es mejor que cualquier otro tratamiento, especialmente en hombres con una expectativa de vida de 10 años o más.

- Radiación: Este tratamiento usa radiación para matar las células cancerosas. Es recomendable para hombres de edad avanzada o mala salud.

- Congelando las células cancerosas o Cryotherapy: En esta terapia se introduce nitrógeno líquido, que circula formando y expandiendo cristales de hielo al interior de las células malignas. Así, las hace romperse y morir.
En el corto plazo, tiene un 80% de éxito. En el largo plazo, las tasas de supervivencia son menores a la cirugía y radiación, además que genera impotencia en el 90% de los casos.

- Terapia Hormonal: Cerca de un 75% de los hombres con cáncer avanzado elige esta alternativa. Esta terapia usa drogas para detener la producción de las hormonas masculinas o impedir que las hormonas se introduzcan en las células cancerosas. Una combinación de drogas se usa para lograr ambos resultados.

Prevención

No hay forma de garantizar que usted no desarrollará cáncer a la próstata. Las tres recomendaciones son: coma bien, manténgase físicamente activo y vea a su doctor en forma regular.

- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas. Prefiera frutas, vegetales y fibras para disminuir su riesgo. Alimentos tales como tomates, uvas y melones contienen un antioxidante (lycopenes) que disminuye el riesgo de este cáncer. También ajo, brócoli, bruselas, pollo y coliflor.

- El té verde contiene un químico EGCC que también ayuda a evitar esta dolencia. Así como la vitamina E que promete reducir este riesgo entre los fumadores.

- Ejercicio regular, aunque no está muy claro, ayudaría a reducir los riesgos de cáncer, incluyendo el cáncer a la próstata.

Estrategias para enfrentar esta enfermedad

- Prepárese. Infórmese acerca de este cáncer.

- Mantenga su rutina en forma normal. Vuelva al trabajo, a viajar, reúnase con sus amigos, sus nietos. Tenga un propósito en su vida.

- No se sumerja en la tristeza. Busque formas de disfrutar todos los días.

- Haga mucho ejercicio. Esto combate la depresión y alivia la tensión.

- Ábrase a un amigo, consejero, pariente, etc. Algunas veces ayuda el hablar con otra persona acerca de sus más profundos sentimientos y miedos.

- Busque contactos afectivos. Su reacción natural a la impotencia es evitar un contacto sexual. Tocar, acariciar, puede ser más importante para usted y su pareja. Esta cercanía produce gran intimidad.

- Busque lo positivo. Crezca espiritualmente a los aspectos significativos de la vida, identifique lo importante y comparta con las personas importantes.