

Salud masculina
**Guía para la prevención
de problemas en
la próstata**



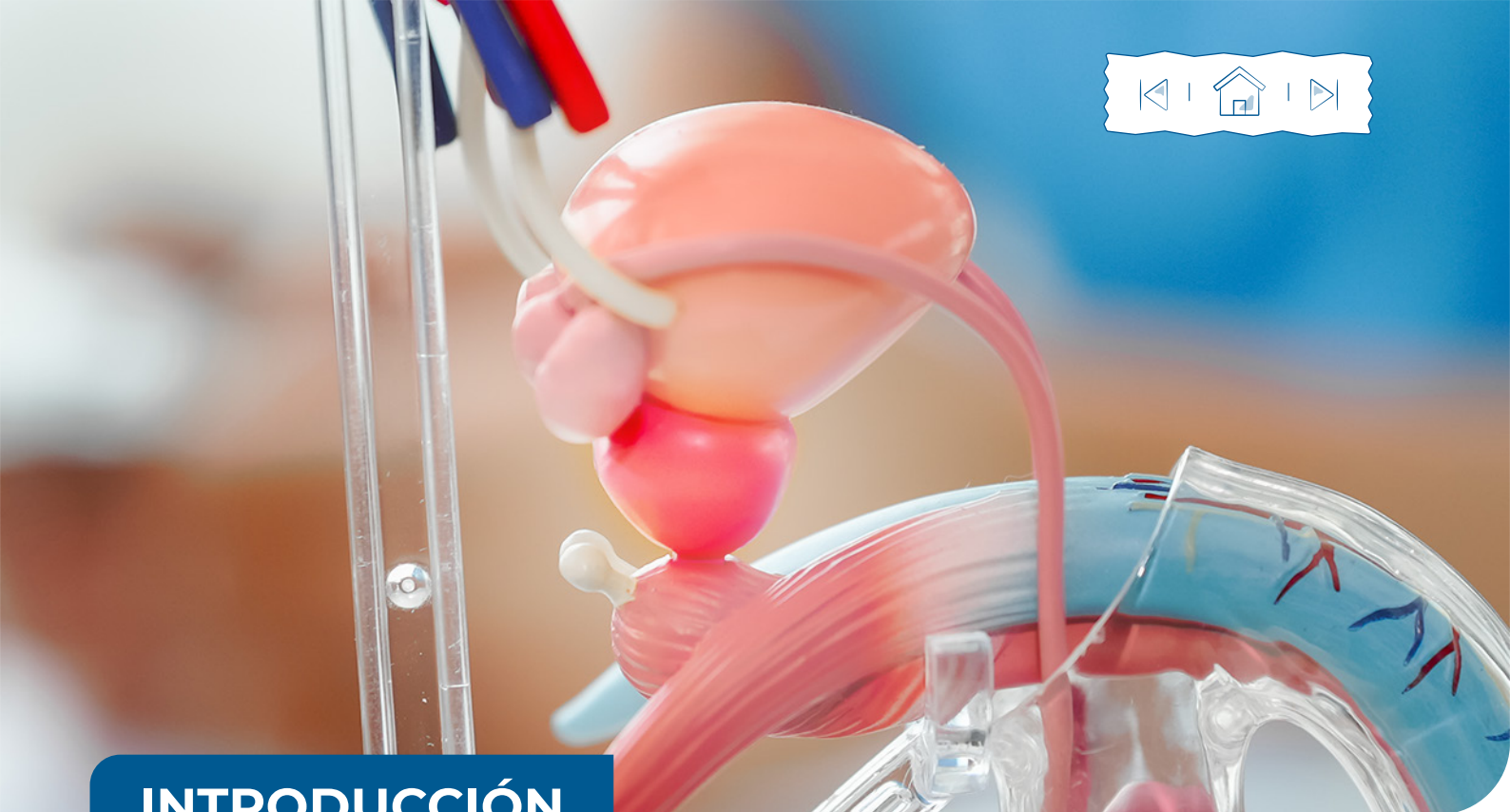
Con esta guía, conocerás las principales causas y formas de prevenir **problemas de próstata**.

Índice

Salud masculina

Guía para la prevención de problemas en la próstata

Pág.	03	Introducción
Pág.	04	Importancia del cuidado de la próstata
Pág.	05	Problemas que afectan a la próstata
Pág.	08	¿Qué es el Cáncer de Próstata?
Pág.	10	Síntomas del Cáncer de Próstata
Pág.	12	Factores de riesgo
Pág.	13	Pruebas de detección temprana
Pág.	14	Tratamientos del Cáncer de Próstata
Pág.	15	Consejos para la prevención del Cáncer
Pág.	16	Aplicaciones útiles
Pág.	17	Podcasts para tu salud



INTRODUCCIÓN



A medida que envejecemos, los hombres enfrentamos desafíos de salud que requieren una atención y prevención específica. Algunos de ellos son los cambios en la próstata que podrían afectar a nuestro bienestar.

Por eso, en esta guía abordaremos temas clave sobre la salud masculina, así como factores de riesgo, la importancia de los chequeos regulares y recomendaciones que pueden marcar la diferencia en la prevención de problemas prostáticos.



¡Empecemos juntos este viaje hacia una vida más saludable!

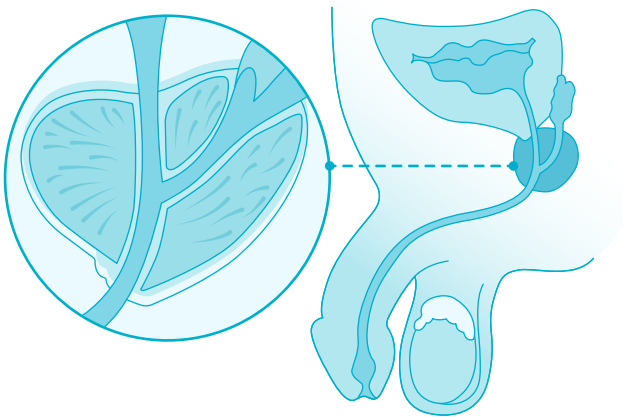


IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA PRÓSTATA

La salud prostática es un aspecto fundamental del bienestar masculino y juega un papel crucial en nuestro sistema reproductivo. Mantener la próstata en buen estado es esencial para prevenir una serie de problemas de salud que pueden afectar significativamente la calidad de vida.



La próstata tiende a crecer con el envejecimiento y si se agranda demasiado, puede causar problemas de salud



¿Qué es la próstata?

La próstata es una pequeña glándula en la anatomía del hombre que tiene un papel importante en la producción del semen. Se encuentra justo debajo de la vejiga, frente al recto, rodeando la uretra que transporta la orina y el semen fuera del cuerpo.

El problema de próstata más común es **prostatitis**

En **menores** de

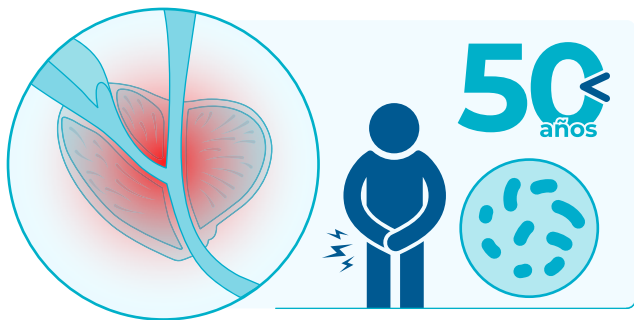
< 50 > años

de

El problema más común es **agrandamiento de próstata**

PROBLEMAS QUE AFECTAN A LA PRÓSTATA

Los problemas de próstata generalmente se desarrollan lentamente, por eso, muchos hombres no se dan cuenta que padecen uno hasta que experimentan dificultades para orinar. Estas afecciones en la próstata pueden deberse en algunos casos al envejecimiento natural, antecedentes familiares o infecciones.

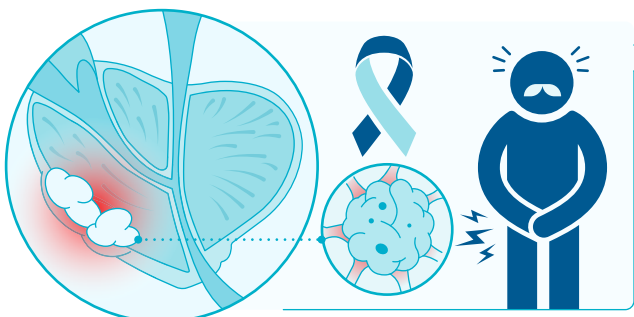
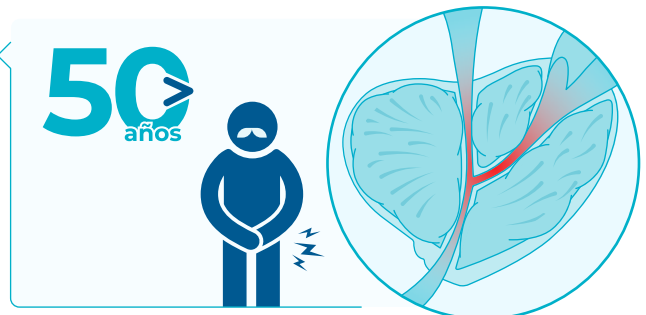


Prostatitis

Esta afección es más común en hombres menores de 50 años y se refiere a la inflamación de la próstata, a menudo debido a una infección.

Hiperplasia Prostática Benigna (HPB)

El agrandamiento de próstata es más común en hombres mayores de 50 años. Si bien no es una afección cancerosa, puede causar molestias.



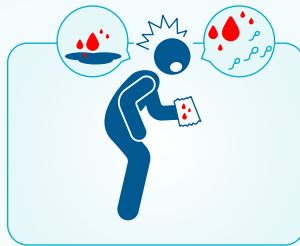
Cáncer de Próstata

Si bien esta enfermedad es menos común que la HPB, los hombres mayores también pueden desarrollar cáncer de próstata.

SIGNOS DE PROBLEMAS EN LA PRÓSTATA



Urgencia frecuente de orinar



Sangre en orina o semen

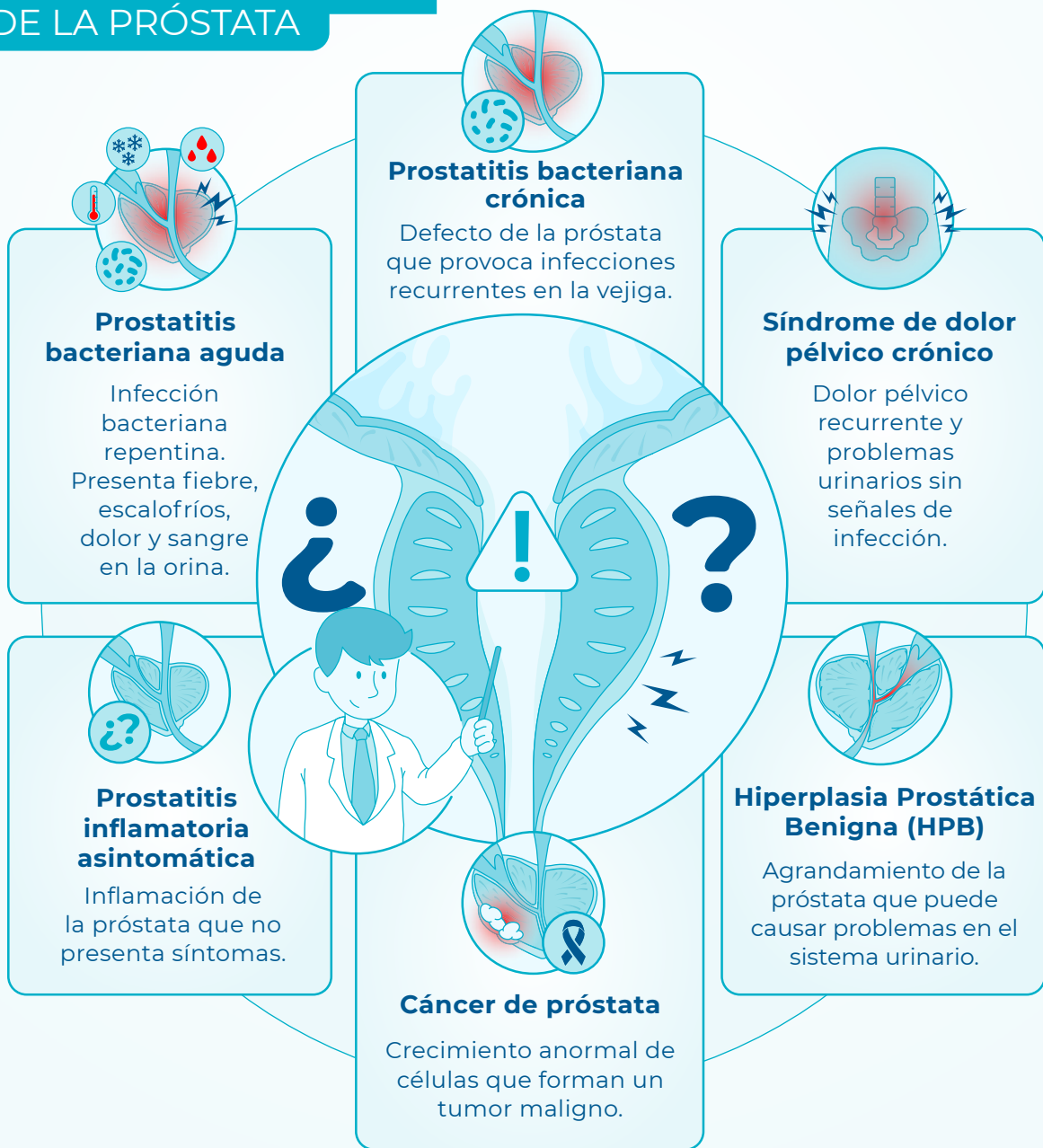


Flujo de orina débil



Dolor o ardor al orinar

TIPOS DE PROBLEMAS DE LA PRÓSTATA



ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD PROSTÁTICA

Una alimentación saludable es beneficiosa para la salud en general y puede ayudarnos a reducir el riesgo de padecer problemas prostáticos y urinarios. Para esto último, las siguientes indicaciones pueden ser de gran ayuda.



¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PRÓSTATA

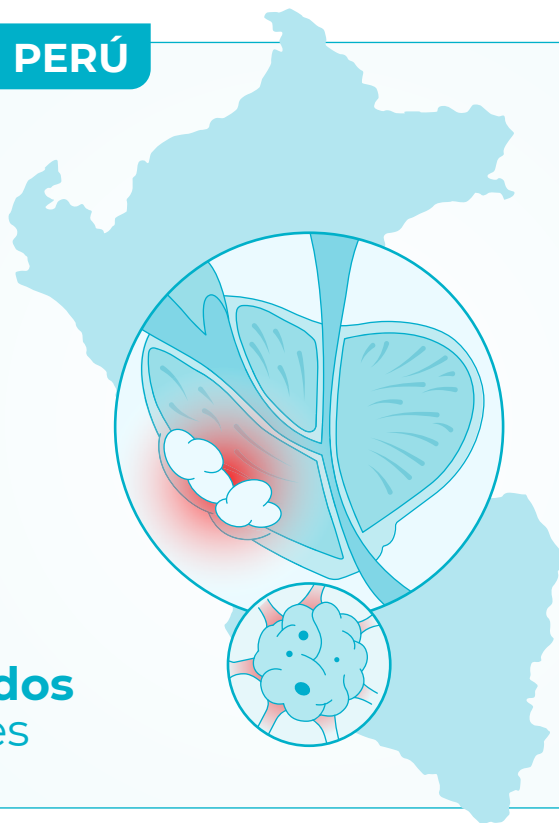
El cáncer de próstata es un crecimiento anormal de las células en los tejidos de este órgano que provocan la formación de un tumor maligno. Este tipo de cáncer crece muy lento y pueden pasar entre 10 o 30 años para que el tumor crezca lo suficiente como para causar síntomas.

CÁNCER DE PRÓSTATA EN PERÚ

#1
en
casos



diagnosticados
en hombres



#2
en
muertes

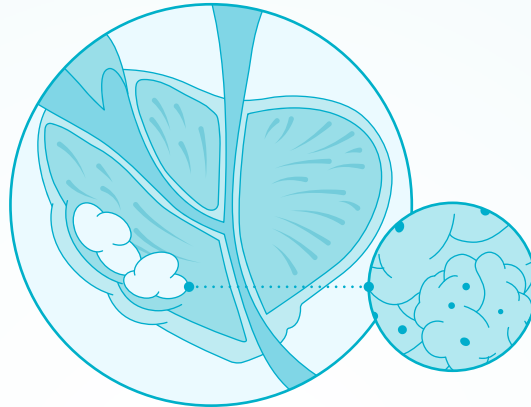


por Cáncer
en hombres

A pesar de ser un cáncer de crecimiento lento, las cifras de esta enfermedad en nuestro país son preocupantes, por eso, una detección temprana puede marcar una gran diferencia en el tratamiento y la recuperación.

TIPOS DE CÁNCER DE PRÓSTATA

Si bien casi todos los casos de cáncer de próstata se tratan de adenocarcinomas, existen otros tipos de cáncer menos comunes que mencionaremos a continuación.



Adenocarcinomas

Se desarrollan a partir de las células glandulares (productoras del líquido prostático).



Otros cánceres menos comunes

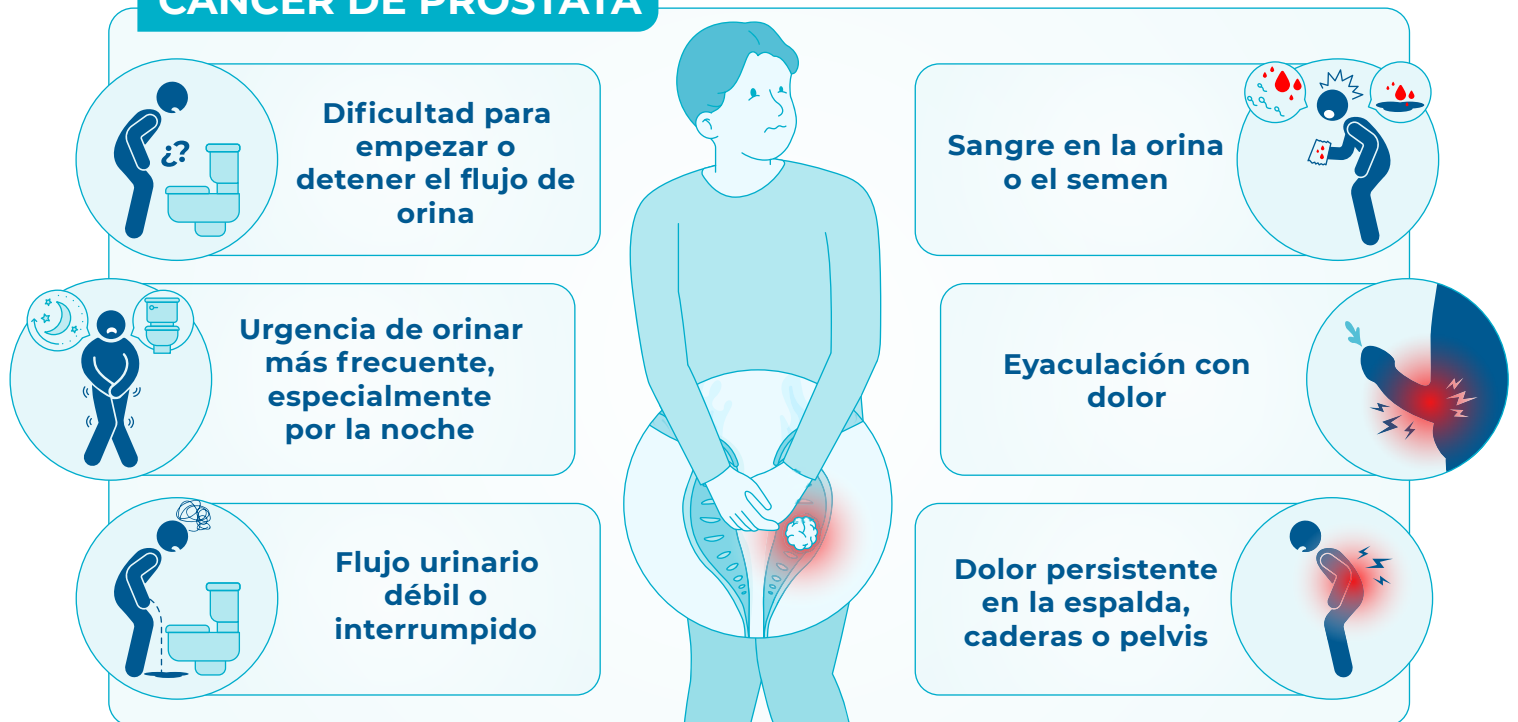
Carcinomas de células pequeñas, tumores neuroendocrinos, carcinomas de células transicionales y sarcomas.

SÍNTOMAS CÁNCER DE PRÓSTATA

La mayoría de los cánceres de próstata crecen lentamente y no generan molestias en etapas tempranas, por eso, cuando aparecen los síntomas, puede que la enfermedad haya avanzado.

En ese sentido, te recomendamos consultar con un médico si presentas los siguientes síntomas.

SÍNTOMAS DE CÁNCER DE PRÓSTATA



En estadios avanzados, el cáncer de próstata puede diseminarse a los ganglios linfáticos de la pelvis o expandirse a los huesos. Por lo que el dolor en la pelvis, cadera o la espalda, puede ser un síntoma de cáncer avanzado de próstata.

IMPORTANCIA DE LA DETECCIÓN TEMPRANA

La detección temprana del cáncer es clave para la elección de un tratamiento más eficaz. El conocimiento de los factores de riesgo y las pruebas de rutina de detección del cáncer de próstata, como el examen rectal digital y el análisis de PSA, pueden ayudar a identificar problemas antes de que se vuelvan graves.





FACTORES DE RIESGO

En la actualidad no se tiene claro cuáles son las causas del Cáncer, pero existen algunos factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar Cáncer de Próstata.

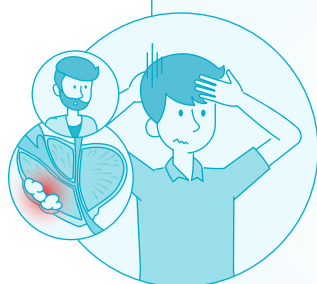


Edad

El riesgo de cáncer de próstata aumenta después de los 50 años y la mayoría de los casos se detectan en hombres mayores de 65 años.

Grupo étnico

El cáncer de próstata es más frecuente en hombres afroamericanos, suelen padecerlo en edades más jóvenes y de forma más agresiva.

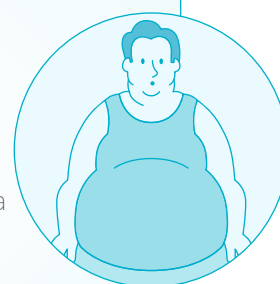


Antecedentes familiares

El riesgo de cáncer de próstata aumenta 2 o 3 veces en hombres con padres o hermanos que fueron diagnosticados con la enfermedad.

Obesidad

En hombres obesos es más probable que el cáncer de próstata sea más agresivo o que recurra luego del tratamiento inicial.



Cambios genéticos

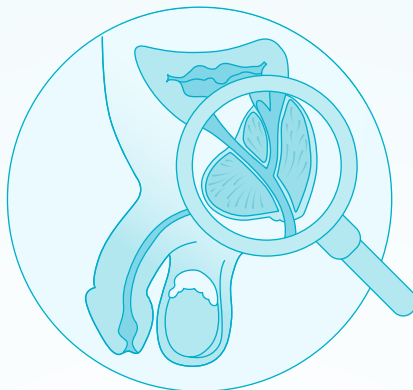
Mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2, y el síndrome de Lynch, pueden aumentar el riesgo de cáncer de próstata.

¿Cuándo debo hacer una prueba de detección temprana?

A partir de

50
años

En pacientes con **riesgo promedio**



A partir de

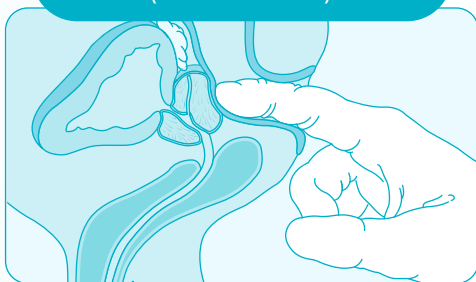
40
años

En pacientes con **riesgo alto**

Repetir la prueba cada 1 o 2 años según los resultados

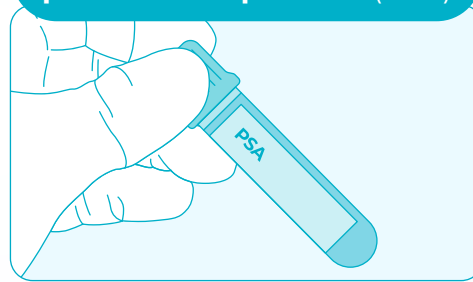
Esta prueba de detección temprana puede incluir

Examen rectal digital
(tacto rectal)



El médico palpa la próstata a través del recto para detectar anomalías.

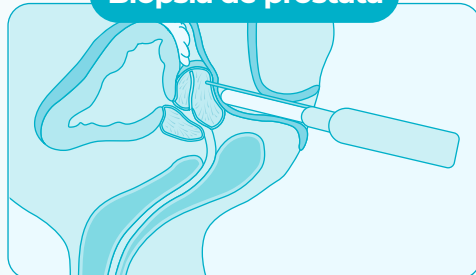
Análisis de antígeno prostático específico (PSA)



Los niveles de PSA se miden en sangre, un nivel elevado puede indicar un problema en la próstata.

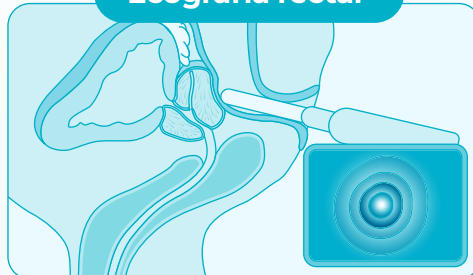
Si se encuentran anomalías se realizarán otras pruebas para confirmar la presencia del Cáncer

Biopsia de próstata



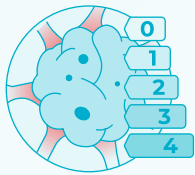
Se extrae tejido de la próstata para confirmar la presencia de células cancerosas.

Ecografía rectal

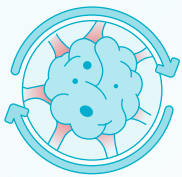


Se introduce una sonda en el recto para obtener imágenes de la glándula prostática.

La elección del tratamiento depende de varios factores



Estadio del Cáncer



Recurrencia del Cáncer



Edad del paciente



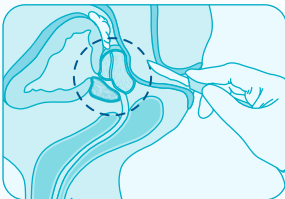
Salud del paciente



Tipos de tratamiento para cáncer de próstata

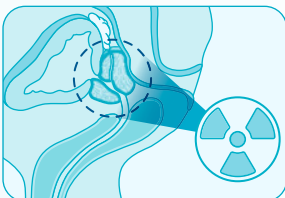
Localizados

Avanzados



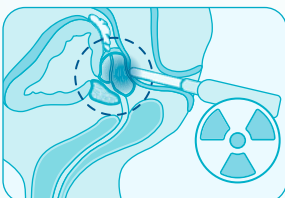
Prostatectomía radical

Cirugía para extirpar la próstata, tejidos circundantes y algunos ganglios linfáticos.



Radioterapia externa

Haces de energía de alta potencia dirigidas a las células cancerosas.



Braquiterapia

Semillas radiactivas colocadas en próstata para administrar dosis bajas de radiación al tumor.

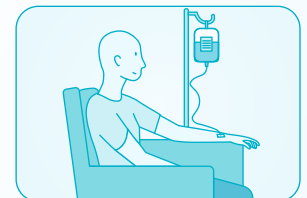
Terapia hormonal

Reduce la producción de testosterona para frenar el crecimiento del tumor.



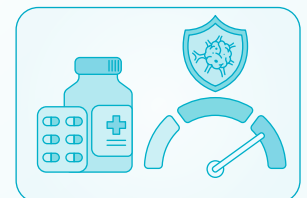
Quimioterapia

Utiliza medicamentos para destruir células cancerosas.



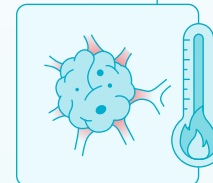
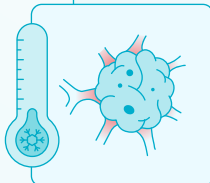
Inmunoterapia

Medicinas que estimulan al sistema inmunitario para combatir el Cáncer.



Terapias ablativas

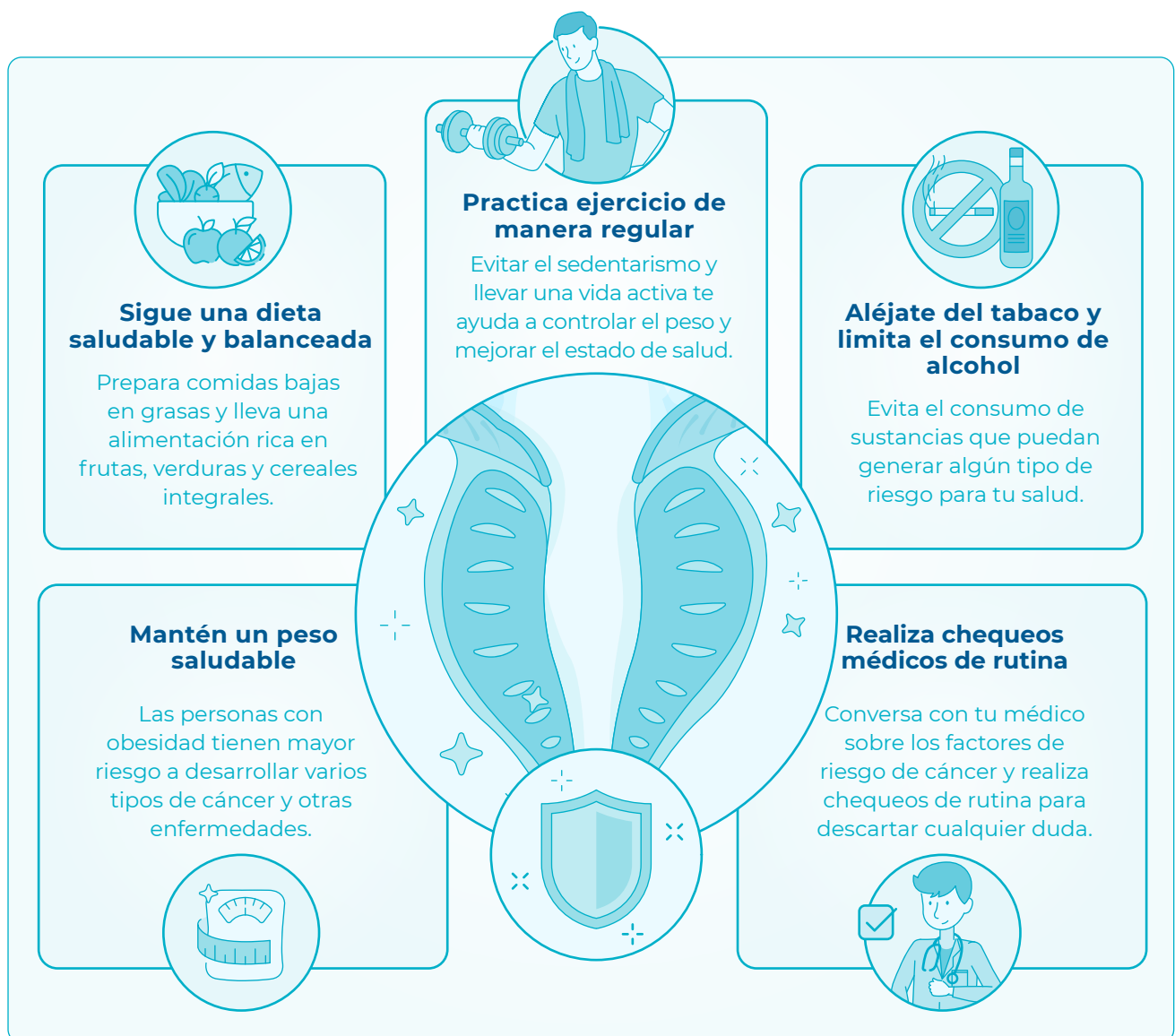
Uso de frío (crioterapia) o calor (ultrasonido) para destruir el tejido prostático.





CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Adoptar hábitos saludables como una buena alimentación y hacer ejercicio es muy beneficioso para nuestra salud general y también nos ayuda a reducir el riesgo de cáncer. Aquí te recomendamos algunas prácticas que puedes seguir en tu rutina diaria.





APLICACIONES ÚTILES

A continuación te compartimos algunas aplicaciones que te ayudarán a monitorear la salud de tu próstata y llevar un estilo de vida saludable.



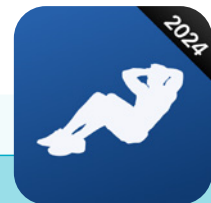
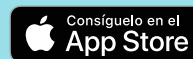
ProstatAPP

Esta aplicación te ayudará a monitorear el estado de tu salud física y mental durante tu tratamiento de cáncer de próstata.



Lifesum: Alimentación Sana

Una app que te ayudará a controlar tu peso al mismo tiempo que creas hábitos de alimentación saludables.



HIIT y Cardio Entrenamientos

Encuentra sesiones de entrenamiento para mejorar el estado cardiaco, perder peso y fortalecer tu masa muscular.





PODCASTS PARA TU SALUD

A continuación, te compartimos algunos podcasts que te serán de gran ayuda para cuidar tu salud y bienestar.



Importancia de prevenir el cáncer de próstata

Descubre todo lo que debes saber sobre esta enfermedad que afecta a millones de hombres en el mundo. Conoce cuáles son sus síntomas y opciones de tratamiento en este episodio del podcast Oncosalud.

 **29 min 45 seg** 



Braquiterapia: ¿cómo tratar el cáncer de próstata?

En este episodio del podcast Oncosalud conoce la braquiterapia, uno de los tratamientos de radioterapia usados para combatir el cáncer de próstata en etapas tempranas.

 **41 min 35 seg** 



Reduce el estrés con la técnica de relajación "La Montaña"

En este episodio del podcast aprende esta increíble técnica de relajación que te ayudará a reducir el estrés y mejorar tu bienestar emocional.

 **13 min 18 seg** 



REFERENCIAS

1

Problemas de la próstata

<https://www.nia.nih.gov/espanol/prostata/problemas-prostata>

2

Significado de los cambios en la próstata: Guía de salud para los hombres

<https://www.cancer.gov/espanol/tipos/prostata/significado-cambios-en-la-prostata>

3

Problemas de la próstata

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/problemas-prostata>

4

Acerca del cáncer de próstata

<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-prostata/acerca.html>

5

Dificultad con el flujo urinario

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003143.htm>

6

Cáncer de próstata

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087>

7

Agrandamiento de la próstata: ¿influye la dieta?

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/benign-prostatic-hyperplasia/expert-answers/enlarged-prostate-and-diet/faq-20322773>

8

Absolute numbers, Mortality, Males, in 2022 Peru

https://gco.iarc.fr/today/en/dataviz/bars?types=1&mode=cancer&sexes=1&sort_by=value0&populations=604&multiple_populations=0&key=total&group_populations=0

9

Recomendaciones de la Sociedad Americana Contra El Cáncer para la detección temprana del cáncer de próstata

<https://www.cancer.org/es/cancer/tipos/cancer-de-prostata/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/recomendaciones-de-la-sociedad-americana-contra-el-cancer.html>

Ahora que sabes las principales causas,
súmate a la prevención contra el Cáncer de Próstata

Infórmate más en:
Oncosalud.pe

