Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

Guía para la prevención de problemas en la salud masculina

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

Índice

Guía para la prevención
de problemas en la salud masculina

Pág. **03** Importancia del cuidado de la próstata

Pág. **04** Problemas que afectan a la próstata

Pág. **06** Factores de riesgo

Pág. **07** Pruebas de detección temprana

Pág. **08** Tratamientos del Cáncer de Próstata

Pág. **14** Cuidados durante y después del tratamiento

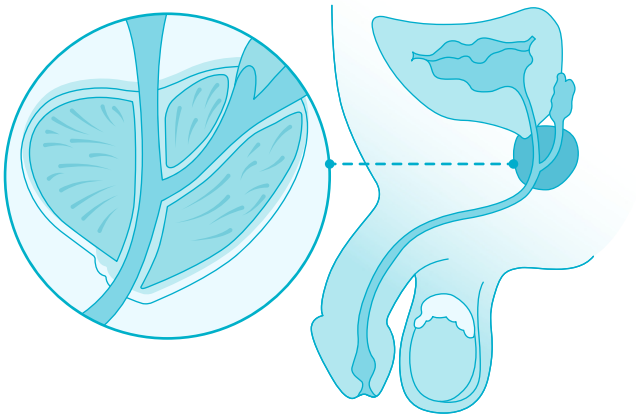
Pág. **16** Recursos

Oncosalud
TU LUCHA, NUESTRA LUCHA

IMPORTANCIA DEL **CUIDADO DE LA PRÓSTATA**

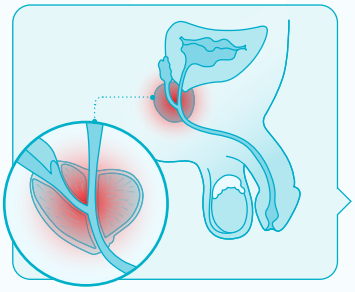
La salud prostática es un aspecto fundamental del bienestar masculino y juega un papel crucial en nuestro sistema reproductivo. Mantener la próstata en buen estado es esencial para prevenir una serie de problemas de salud que pueden afectar significativamente la calidad de vida.

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



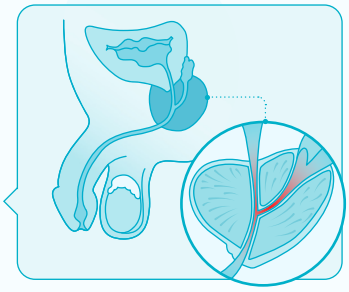
¿Qué es la próstata?

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.



En **menores** de

En **mayores** de

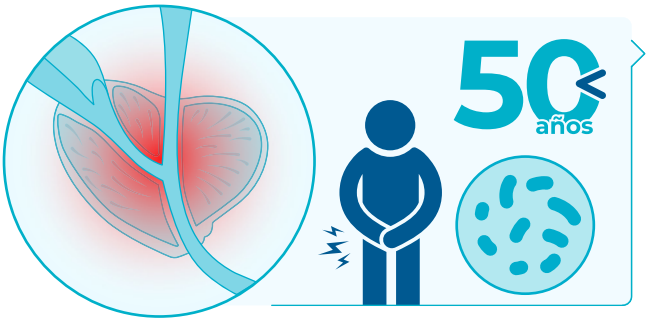


El problema de próstata **más común es prostatitis**

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.

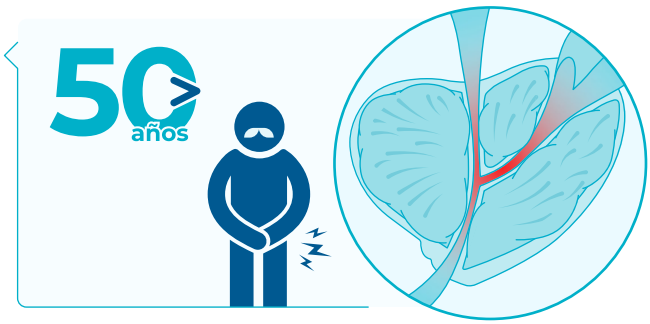


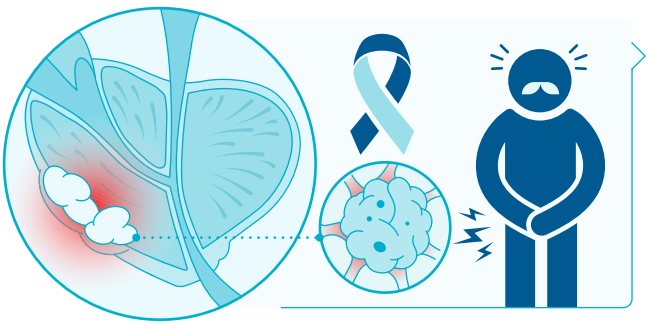
Prostatitis

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

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.

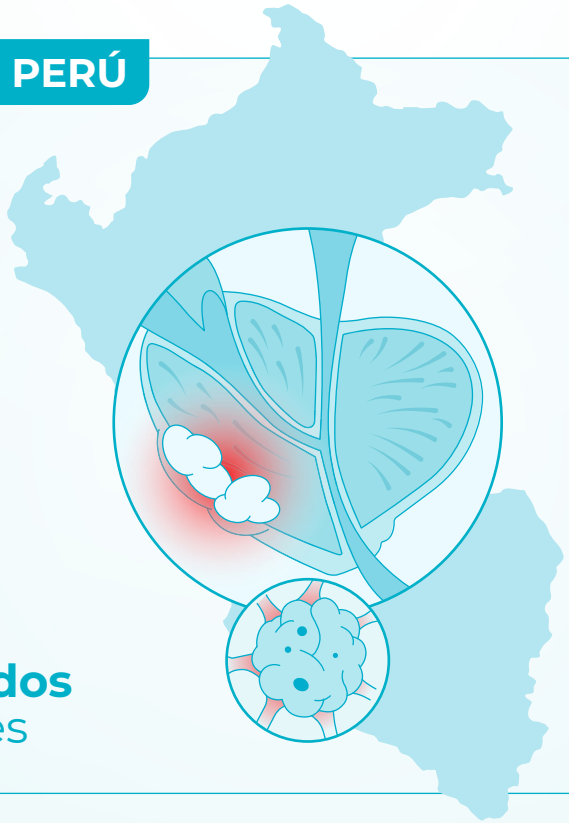
En ese sentido, te recomendamos consultar con un médico si presentas los siguientes síntomas.

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.

CÁNCER DE PRÓSTATA EN PERÚ

#1 en casos

diagnosticados en hombres



#2 en muertes

por Cáncer en hombres

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.

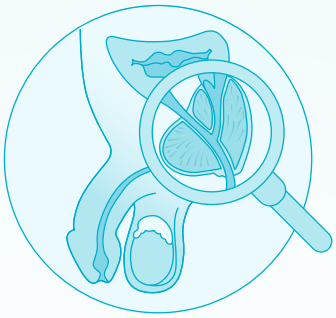
PRUEBAS DE **DETECCIÓN TEMPRANA**

¿Cuándo debo hacer una prueba de detección temprana?

A partir de

50 años

En pacientes con **riesgo promedio**



A partir de

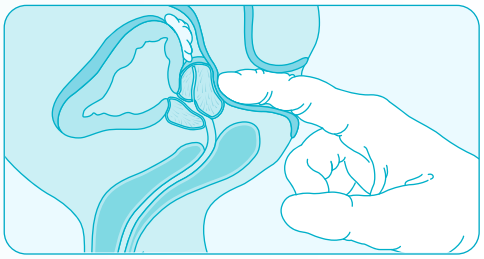
40 años

En pacientes **con riesgo alto**

Repetir la prueba cada 1 o 2 años según los resultados

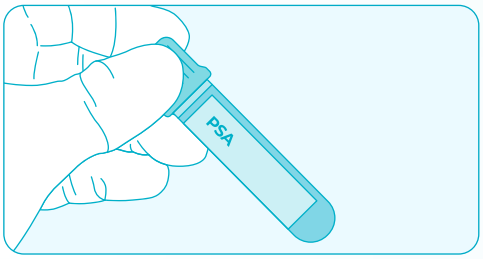
Esta prueba de detección temprana puede incluir

Examen rectal digital (tacto rectal)



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

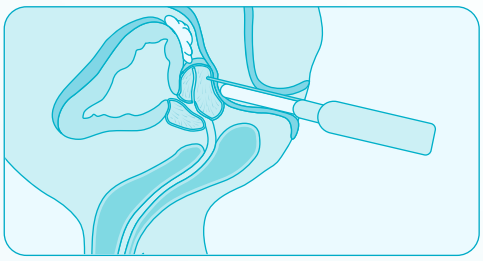
Análisis de antígeno prostático específico (PSA)



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

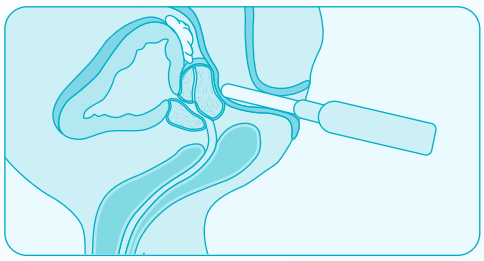
Si se encuentran anomalías se realizarán otras pruebas para confirmar la presencia del Cáncer

Biopsia de próstata



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

Ecografía rectal

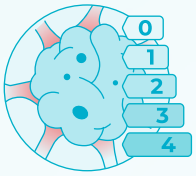


Se introduce una sonda en el recto para obtener imágenes de la glándula prostática.

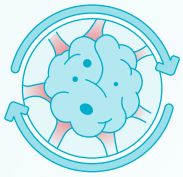
Durante el chequeo oncológico se realizará una revisión detallada de la historia médica del paciente y discutirá los riesgos y beneficios de las pruebas de detección

TRATAMIENTOS PARA **EL CÁNCER DE PRÓSTATA**

La elección del tratamiento depende de varios factores



Estadio del Cáncer



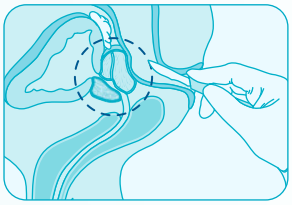
Recurrencia del Cáncer

Edad del paciente

Salud del paciente

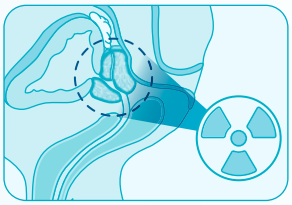
Tipos de tratamiento para Cáncer de Próstata

Localizados



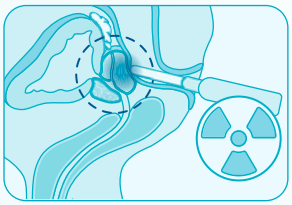
Prostatectomía radical

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



Radioterapia externa

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



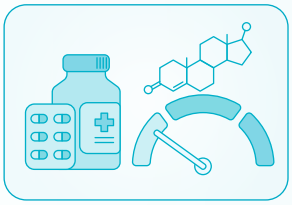
Braquiterapia

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

Avanzados

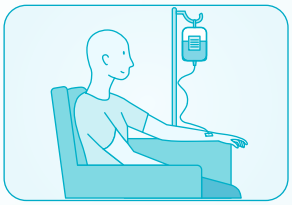
Terapia hormonal

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



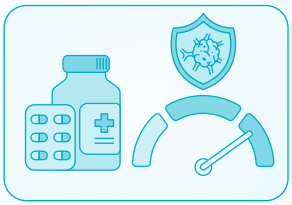
Quimioterapia

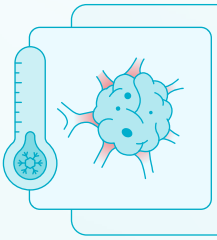
Utiliza medicamentos para destruir células cancerosas.



Inmunoterapia

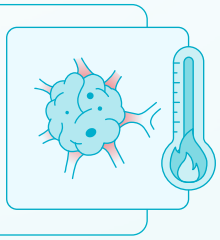
Medicinas que estimulan al sistema inmunitario para combatir el Cáncer.





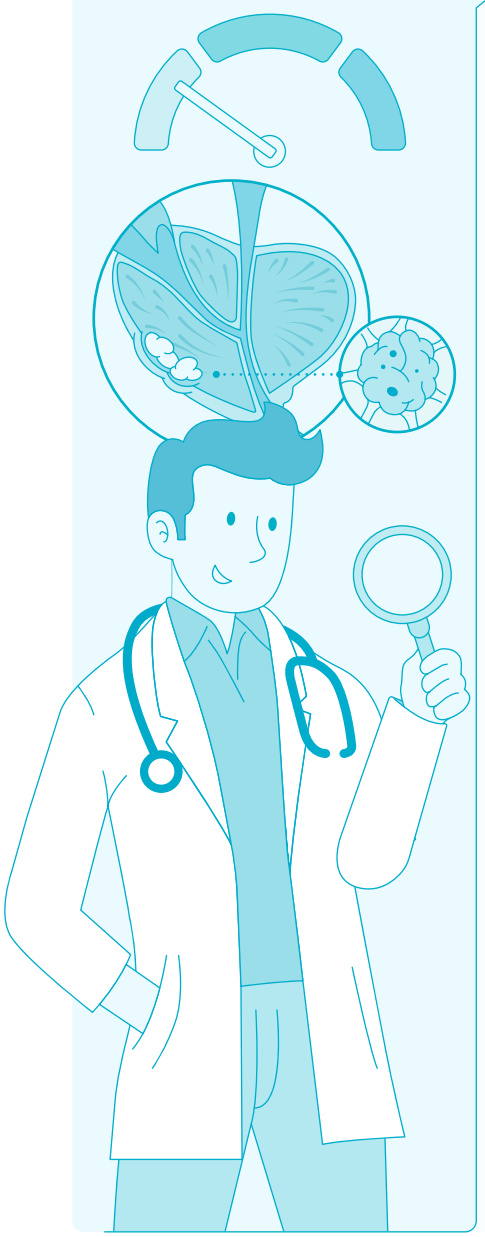
Terapias ablativas

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



OPCIONES DE TRATAMIENTO **DE CÁNCER DE PRÓSTATA**

La elección del tratamiento depende de factores como la rapidez con que crece el cáncer, su diseminación y la salud general del paciente. Aquí te explicamos las principales opciones y qué esperar de cada una.

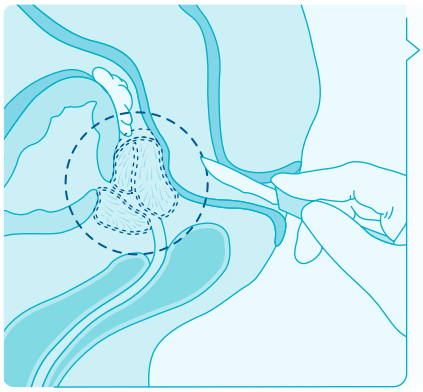


Vigilancia Activa

Para los cánceres de próstata de bajo grado, puede que no sea necesario un tratamiento inmediato. En estos casos los médicos pueden recomendar una vigilancia activa.

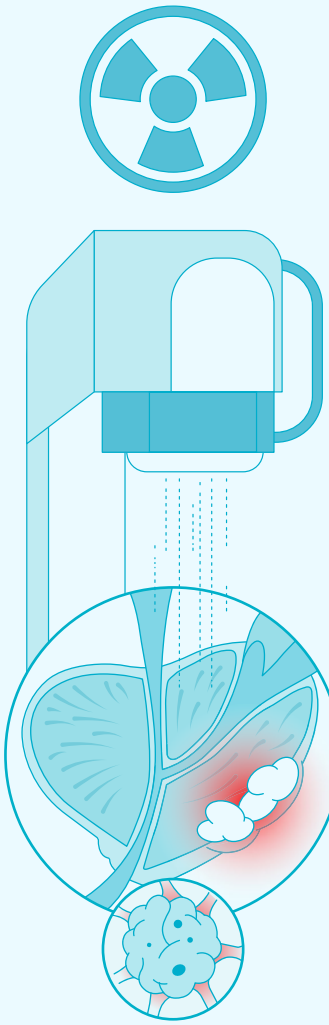
Si el cáncer avanza, se puede optar por otros tipos de tratamientos.

Tratamientos para Cáncer de Próstata localizado



Prostatectomía radical

Se trata de una cirugía que implica la extirpación de la próstata, parte del tejido circundante y algunos ganglios linfáticos. Se recomienda para el cáncer limitado a la próstata y, a veces, en combinación con otros tratamientos para cáncer avanzado.

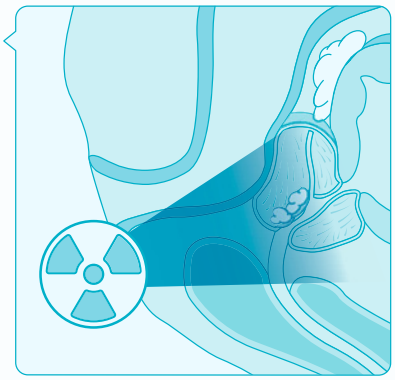


Radioterapia

Este tratamiento utiliza energía de alta potencia para destruir las células cancerosas y puede ser de dos tipos:

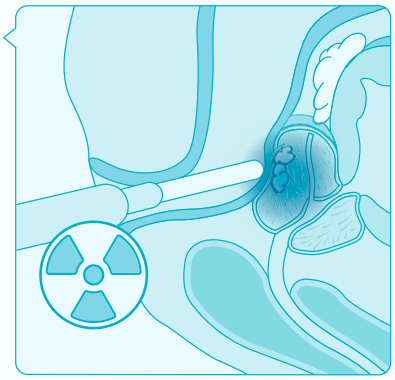
Radiación de haz externo

Utiliza radiación que proviene del exterior del cuerpo a través de una máquina que dirige haces de energía de alta potencia al Cáncer de Próstata.

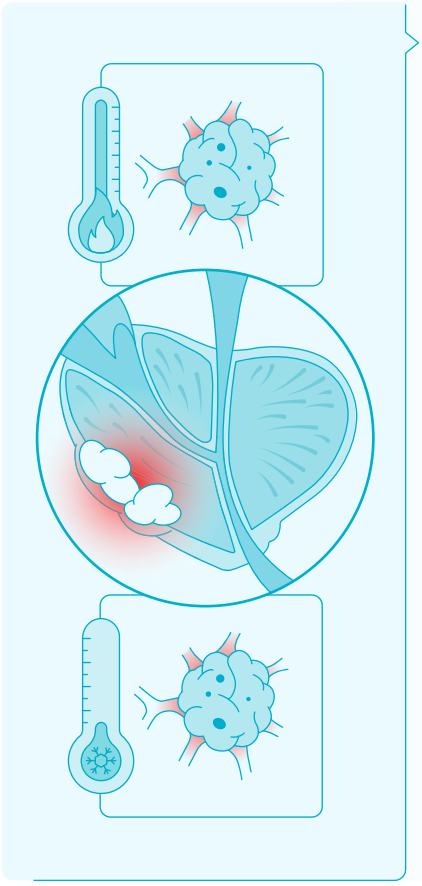


Braquiterapia

Se colocan fuentes radioactivas pequeñas directamente en el tejido prostático para administrar dosis bajas de radiación durante un período prolongado.



Estos tratamientos se recomiendan para tratar el cáncer que está limitado a la próstata. Aunque la radiación de haz externo también puede usarse luego de la cirugía para destruir cualquier célula cancerosa que haya quedado y evitar que el cáncer pueda diseminarse o recurrir.

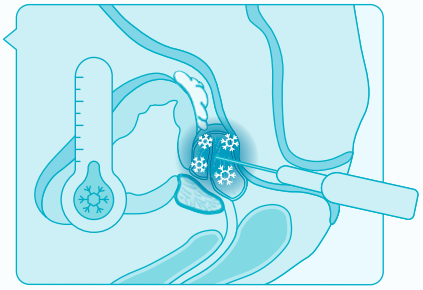


Terapias Ablativas

Estas terapias destruyen el tejido prostático con frío o calor.

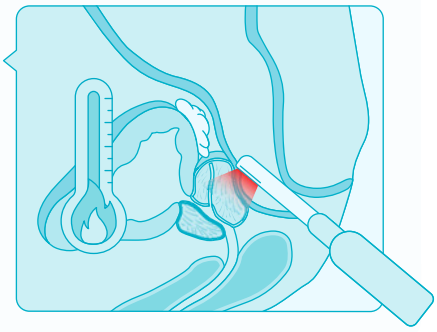
Crioablación o crioterapia

Usa un gas muy frío para congelar el tejido de la próstata para destruir células cancerosas.

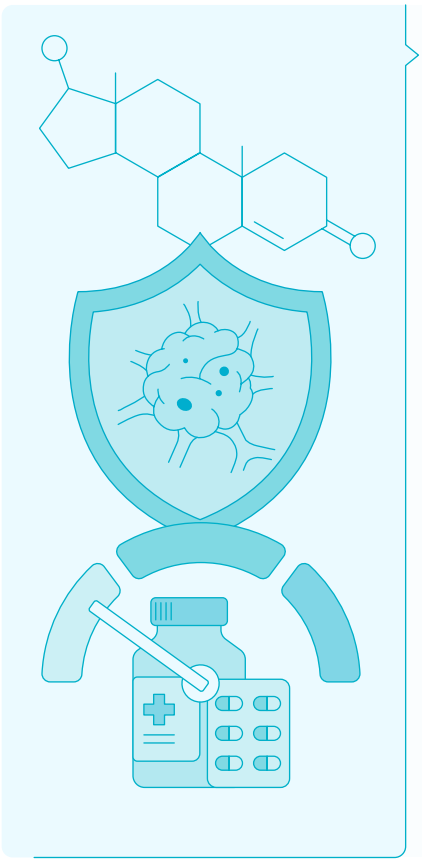


Ultrasonido enfocado de alta intensidad

Usa energía concentrada del ultrasonido para calentar y destruir el tejido prostático.



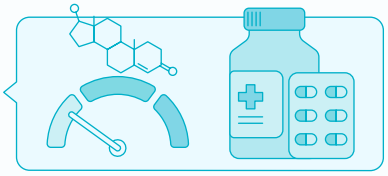
Tratamientos para Cáncer de Próstata avanzado



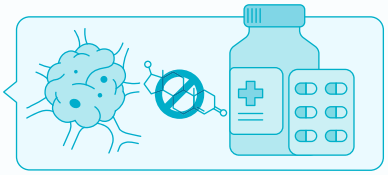
Terapia Hormonal

La terapia hormonal detiene la producción de testosterona, esencial para el crecimiento de las células cancerosas.

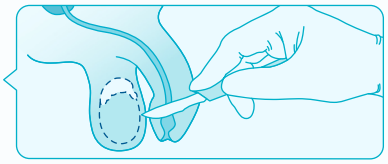
Medicamentos que impiden la producción de testosterona

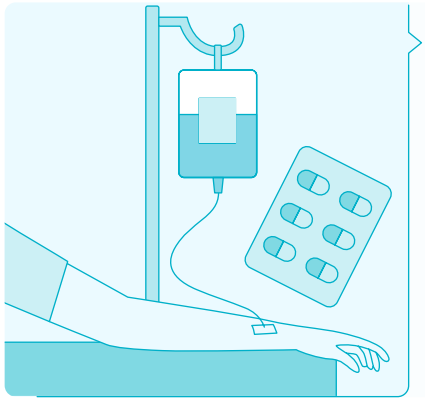


Medicamentos que bloquean la testosterona en las células cancerosas



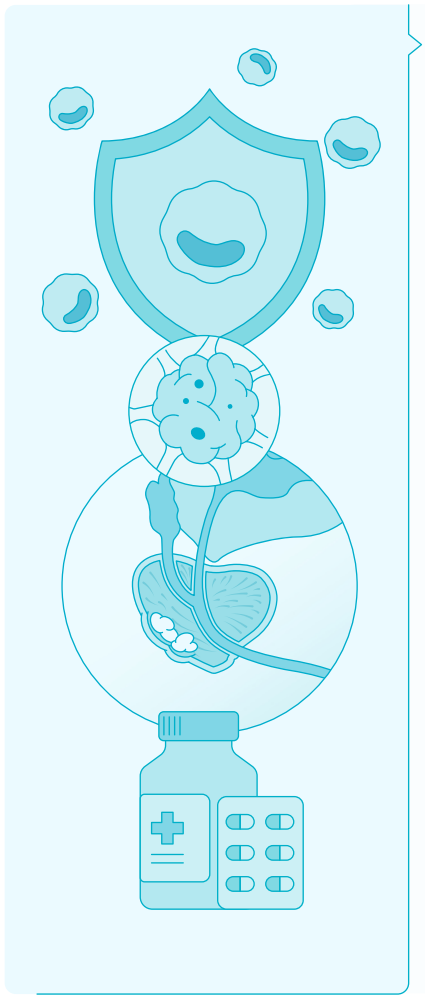
Cirugía para extirpar los testículos orquiectomía)





Quimioterapia

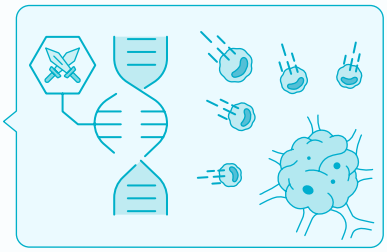
Este tratamiento destruye células de rápido crecimiento, incluidas las cancerosas. Puede administrarse por vena, en píldoras o ambos. Es una opción para cánceres de próstata que se han diseminado.



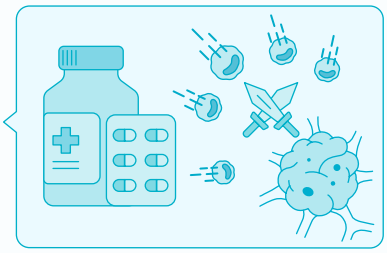
Inmunoterapia

La inmunoterapia utiliza el sistema inmunitario para combatir el cáncer mediante:

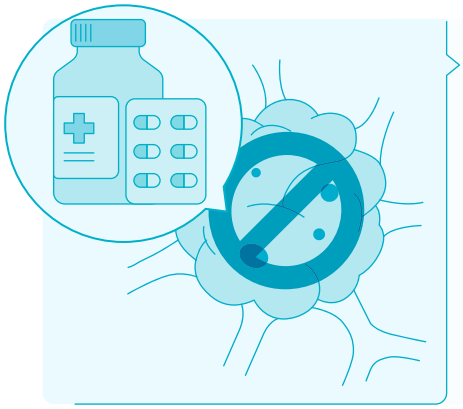
Modificar genéticamente tus células inmunitarias para atacar el cáncer.



Medicamentos que ayudan al sistema inmunitario a identificar y atacar las células cancerosas.



Se utiliza para Cáncer de Próstata que no responde a la terapia hormonal.



Terapia con medicamentos dirigidos

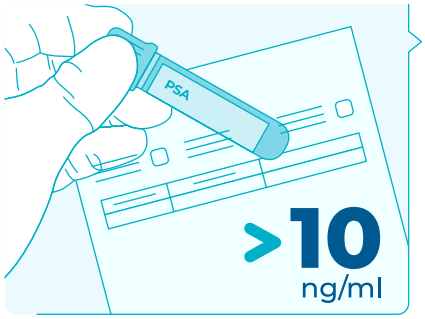
Estos medicamentos se enfocan en anomalías específicas dentro de las células cancerosas, bloqueándolas para causar la muerte de las células. Es una opción para cáncer avanzado o recurrente que no responde a la terapia hormonal.

MITOS MÁS COMUNES
ALREDEDOR DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

El Cáncer de Próstata es una de las enfermedades más comunes en hombres y a menudo está rodeado de mitos. Aclarar estas ideas erróneas es crucial para una mejor comprensión y manejo de la enfermedad. A continuación, desmentimos los mitos más comunes sobre el Cáncer de Próstata.

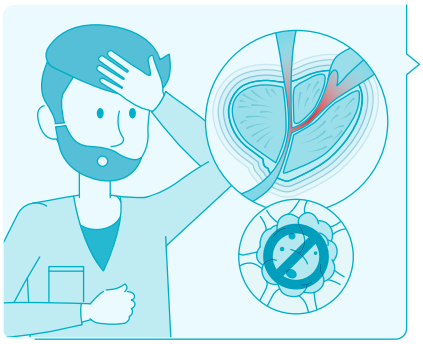
Si no presentas síntomas, no tienes Cáncer de Próstata

¡Falso! La mayoría de cánceres de próstata no presentan síntomas hasta encontrarse en etapas avanzadas. Esto significa que un hombre puede tener Cáncer de Próstata y no saberlo. Por eso, es vital realizarse chequeos regulares.



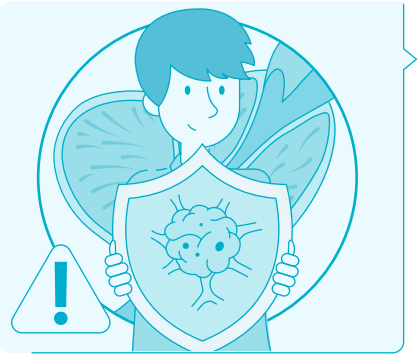
Un PSA alto significa que tienes Cáncer de Próstata

¡Falso! El PSA puede estar elevado por diversos motivos, como infecciones prostáticas, inflamaciones, agrandamiento de próstata o cáncer. Por eso, es importante consultar a un urólogo para una evaluación más detallada.



El agrandamiento de la próstata significa que tienes cáncer

¡Falso! La hiperplasia prostática benigna es una condición que causa el agrandamiento de la próstata a medida que los hombres envejecen. Esta condición es benigna y no aumenta el riesgo de desarrollar Cáncer de Próstata.



El Cáncer de Próstata solo ataca a los hombres en la tercera edad

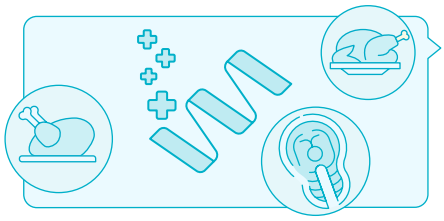
¡Falso! Si bien alrededor de 6 de 10 casos son diagnosticados en hombres mayores de 65 años, el Cáncer de Próstata también puede afectar a hombres más jóvenes. Aunque es raro en hombres menores de 40 años, no es imposible.

CUIDADOS **DURANTE Y DESPUÉS DEL TRATAMIENTO**

El tratamiento del Cáncer de Próstata puede ser un proceso largo y desafiante, tanto física como emocionalmente. Por eso, es crucial que los pacientes reciban cuidados adecuados y el apoyo necesario de su entorno. Aquí te explicamos cómo puedes cuidar a tu ser querido durante esta etapa.

Alimentos para sobrellevar mejor el tratamiento

Los pacientes que se alimentan saludable pueden tolerar mejor los efectos secundarios del tratamiento. Aquí te presentamos algunos alimenticios esenciales para una dieta saludable:



Proteínas

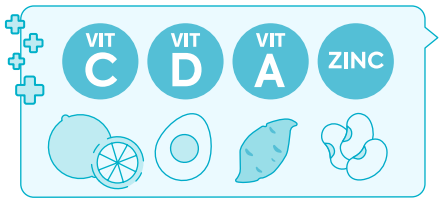
Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Se pueden encontrar en alimentos como la carne, el pescado, los huevos, los lácteos, los frijoles y las nueces.

Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Se pueden encontrar en alimentos como el pan, el arroz, las papas, las frutas y las verduras

Grasas saludables

Las grasas saludables son esenciales para la absorción de vitaminas y minerales. Se encuentran en el aceite de oliva, aguacates, nueces y pescados grasos como el salmón.



Vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales son claves para el funcionamiento del cuerpo y la prevención de enfermedades. Se encuentran en alimentos como frutas, verduras, lácteos y cereales integrales.

CONSULTA CON TU MÉDICO **UN PLAN DE CHEQUEOS**

Resulta clave que todos los hombres que hayan padecido Cáncer de Próstata mantengan comunicación con sus médicos sobre cualquier problema nuevo o síntoma que puedan percibir.

Para ello, deben establecer un plan de consultas y pruebas médicas. Estas visitas incluirán pruebas de sangre PSA y otros exámenes indicados por tu médico.

PRUEBA DE **PSA**

Cada **6 meses**

Los primeros **a 5 años**

Cada **12 meses**

Posterior **a 5 años**

Asimismo, consulta con tu médico sobre las consideraciones que deberás tener en cuenta luego de tu tratamiento y cuándo debes comunicarte con él para recibir atención médica.

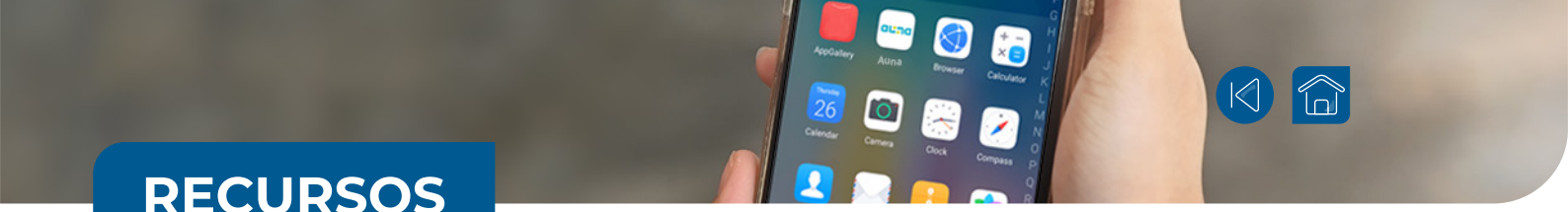
CONSULTAS QUE **DEBES HACER A TU MÉDICO**

Un resumen del tratamiento que recibió.

Un calendario de pruebas extras que necesites a futuro.

Una lista de posibles efectos secundarios tardíos del tratamiento.

Medidas para mejorar tu salud y reducir las probabilidades de recurrencia del Cáncer.



RECURSOS

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.

DISPONIBLE EN Google Play | Consíguelo en el App Store

HIIT y Cardio Entrenamientos

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

DISPONIBLE EN Google Play | Consíguelo en el App Store

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 está 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: un importante tratamiento para 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

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 próstato**
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

10. **Tratamiento del cáncer de testículo (PDQ®)–Versión para pacientes**
https://www.cancer.gov/espanol/tipos/testiculo/paciente/tratamiento-testiculo-pdq#:~:text=El%20c%C3%A1ncer%20de%20test%C3%ADculo%20es,o%20molestias%20en%20el%20escroto

11. **Cáncer testicular**
https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/testicular-cancer-care/symptoms-causes/syc-20352986

Ahora que sabes las principales causas,

súmate a la prevención contra

el Cáncer de Próstata

Infórmate más en:

Oncosalud.pe

Somos auna

Oncosalud

TU LUCHA, NUESTRA LUCHA