

Fuerte es quien se cuida: prevéngase contra el cáncer de próstata

Escrito por: Horiens - 10/11/2023

¿Por qué hablar de cáncer de próstata es tan importante? Con esta pregunta, el enfermero Lucas Gardim, de Healthbit, empresa colaboradora de Horiens en la gestión de seguros de salud empresariales, inició una live especialmente dedicada a Noviembre Azul, realizada el día 9/11 para integrantes y beneficiarios de los seguros de salud de diversas empresas que Horiens atiende.

La respuesta es una alerta urgente: según el Instituto Nacional del Cáncer (INCA), 30% del total de cánceres en Brasil son de próstata. “Necesitamos hablar del tema. Este tipo de cáncer es el primero de la lista entre los hombres”, destacó Lucas. “Es necesario mirar con atención para las medidas de prevención y factores de riesgo, además de saber el momento correcto de hacer exámenes de rastreo”, completó.

Para comenzar, ¿usted sabe qué es la próstata y cuál es su función en el organismo de los hombres?

La próstata es responsable de la producción de los nutrientes y fluidos que protegen y nutren a los espermatozoides en el semen. Está situada debajo de la vejiga y al frente del recto. Por su interior, pasa la uretra, lo que explica la razón de que las alteraciones prostáticas resulten en dificultad para orinar, queja común en los hombres con más de 50 años.

En la mayoría de los casos, esta dificultad es causada por el crecimiento benigno de la próstata, que ocurre con el avance de la edad y recibe el nombre de hiperplasia prostática benigna.

Síntomas

En su fase inicial, el cáncer de próstata tiene evolución silenciosa. Muchas personas no presentan ningún síntoma o, cuando lo presentan, son semejantes a los del crecimiento benigno de la próstata. “Por eso, los exámenes de rastreo son fundamentales”, destaca Lucas.

Conozca cuáles son los principales síntomas:

- Dificultad de orinar
- Necesidad de orinar más veces al día o por la noche
- Disminución del chorro de orina
- Sangre en la orina

Factores de riesgo

La enfermedad es más común en hombres a partir de los 60 años, con historial familiar de cáncer de próstata y afrodescendientes.

Conozca más sobre los factores de riesgo:

- **Edad:** el riesgo aumenta con el avance de la edad, especialmente después de los 60 años.
- **Historial de cáncer en la familia:** hombres cuyo padre o hermano tuvieron cáncer de próstata antes de los 60 años
- **Sobrepeso y obesidad:** estudios recientes muestran mayor riesgo en quien tiene peso corporal elevado

¿Cómo prevenirlo?

El estilo de vida es un elemento central en la prevención de prácticamente todos los tipos de cánceres, incluyendo el de próstata. Cuidar de la alimentación, tener un sueño de calidad y ejercitarse de forma regular, además de evitar el sedentarismo a lo largo del día, son premisas básicas.

Conozca más sobre prevención:

- Tenga una alimentación saludable, reduciendo al máximo los alimentos industrializados
- Mantenga el peso corporal en nivel adecuado
- Practique actividad física regularmente
- No fume
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas

Exámenes en día: la detección precoz puede salvar su vida

Los exámenes para el [diagnóstico precoz](#) del cáncer de próstata deben ser realizados anualmente e incluyen la [dosificación del PSA](#) y el toque rectal. Para la mayoría de los hombres, se recomienda que estos exámenes comiencen a ser hechos a los 50 años, y que sean repetidos anualmente.

Para los individuos negros y para aquellos con parientes de primer grado con historia de cáncer de próstata (padre y hermanos), los exámenes están indicados a partir de los 40 años de edad.

En el caso de alteraciones en estos exámenes, existe la recomendación de exámenes complementarios, como resonancia o incluso biopsia de la próstata, por ejemplo.

“Es necesario vencer tabúes y prejuicios que aún existen en relación al tema. A fin de cuentas, cuando es detectado de forma precoz, el cáncer de próstata tiene gran posibilidad de cura”, concluye Lucas.