

Hombre: ¡supere el prejuicio y cuide de su salud!

Escrito por: Horiens - 31/10/2023

El mes de noviembre llegó y, con él, toda la movilización que involucra la campaña de Noviembre Azul, un movimiento mundial de concientización sobre el cáncer de próstata. A pesar de la alerta, muchos hombres, incluso aquellos con fácil acceso a la información, aún descuidan los cuidados básicos con su salud, como la realización de check ups anuales, dando espacio para la falta de diagnóstico de esta y de otras enfermedades.

Datos recientes del Ministerio de la Salud apuntan que el cáncer de próstata es el segundo tipo de cáncer más incidente en la población masculina, quedando atrás solamente de los tumores de piel no melanoma. En Brasil, se estiman 71.730 nuevos casos de cáncer de próstata por año para el trienio 2023-2025. La edad también es el principal factor de riesgo para la enfermedad, siendo más incidente en hombres a partir de los 60 años, obesos y/o que presentan historial familiar. No obstante, con el diagnóstico precoz, el cáncer de próstata puede aumentar sus oportunidades de cura en hasta 90%. De acuerdo con el Dr. Eduardo Motta, médico colaborador de Horiens la programación de consultas y exámenes de rutina para tener la seguridad de que la salud está en día es una forma de autocuidado. “Todo hombre a partir de 50 años debe hacerse el examen de PSA en la sangre, ultrasonografía de próstata e ir al urólogo para realizarse el examen de toque de la próstata. Si tiene historia familiar, debe hacer todo eso a los 45 años. Para la prevención, se recomienda evitar el cigarro y el uso abusivo de alcohol, practicar actividad física y tener una dieta balanceada y saludable”, explica.

Venciendo tabúes

El prejuicio en relación al examen de próstata aún es un gran obstáculo para el cuidado preventivo. Este prejuicio puede manifestarse de diversas maneras, pero generalmente está enraizado en estereotipos y tabúes que envuelven a la masculinidad. Muchos hombres poseen relucancia en buscar informaciones e incluso hablar sobre el cáncer de próstata, generalmente por miedo de parecer frágiles o vulnerables. No obstante, el autocuidado es la mayor señal de fuerza y coraje que alguien puede demostrar y la prevención es la clave para una vida más larga y saludable. “La prevención es simple, pero el cáncer de próstata no diagnosticado a tiempo puede esparcirse por otros órganos e incluso llevar a la muerte”, alerta el Dr. Eduardo.

Aproveche la campaña Noviembre Azul para hacerse exámenes preventivos. Deje los estigmas de lado, programe su checkup anual y aliente a otros hombres de su convivencia a hacer lo mismo. Tenga en mente que ningún tabú puede ser mayor que sus ganas de vivir y de estar con quien usted ama. A fin de cuentas, ¿por quién usted se cuida?

¿Qué es el cáncer de próstata?

El cáncer de próstata es uno de los tipos más comunes de cáncer entre los hombres. Él se desarrolla en la próstata, una pequeña glándula localizada abajo de la vejiga, y puede crecer silenciosamente por años, muchas veces sin síntomas evidentes.

La importancia de la detección precoz

La detección precoz es la clave para el éxito en el tratamiento. Cuando es identificado en etapas iniciales, las opciones de tratamiento y las tasas de supervivencia son mayores. Todos los hombres, especialmente aquellos con más de 50 años, deben conversar con sus médicos sobre la realización de exámenes de rastreo, como el toque rectal y el examen de sangre PSA.

Cómo prevenirse

La adopción de un estilo de vida saludable y la concientización sobre los factores de riesgo son fundamentales. Para reducir los riesgos de desarrollar la enfermedad, manténgase lejos del cigarrillo y evite bebidas alcohólicas. Practique actividades físicas y busque una alimentación cada vez más natural.

¡Invite a amigos y familiares y participe de nuestra live especial! ¡El día 09 de noviembre, a las 11:00 AM, haga [clic aquí](#) y participe!