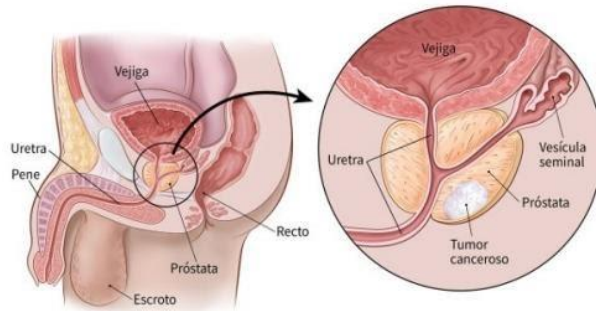


CÁNCER DE PRÓSTATA

¿Qué es la próstata?



- La próstata es una glándula que secreta una sustancia que ayuda al fluido seminal en su función reproductiva. Se encuentra en la base de la vejiga, rodeando la uretra, el conducto que transporta la orina fuera del cuerpo.



Sobre el cáncer de próstata

- 1 de cada 7 hombres será diagnosticado con cáncer de próstata
- Es el tipo de cáncer que más afecta a los hombres en Panamá y es la primera causa de muerte por cáncer en el hombre.
- La probabilidad de padecer este cáncer aumenta después de los 50 años
- Se presenta en la mayoría de los varones entre los 55 y 69 años
- 40 % de los países en América Latina hacen el diagnóstico de cáncer de próstata en estadios muy avanzados.



¿Cuáles son los factores riesgo?

- Obesidad
- Edad
- Raza negra afroamericana
- Antecedentes familiares de Cáncer de próstata
- Tabaquismo

¿Cuáles son los signos y síntomas más frecuentes?



- Dificultad para comenzar a orinar
- Flujo de orina débil
- Ganas muy frecuentes de orinar, especialmente en la noche
- Dolor o ardor al orinar
- Sangre en la orina o el semen
- Disfunción eréctil

¿Cómo se diagnostica tempranamente?

La detección del cáncer de próstata implica buscar aquellos tumores que pueden tener un alto riesgo de propagación, y hallarlos tempranamente antes de que se propaguen



- Realizando las pruebas que su médico puede recomendarle:
 - **Tacto rectal**
 - **PSA**
- Consulte con su médico de cabecera o urólogo cada cuánto tiempo debe realizarlo.

¿Qué es el PSA?

- Prueba del antígeno prostático específico, por sus siglas en inglés. Es una prueba en sangre que detecta los niveles de PSA, una proteína producida por la próstata que puede estar elevado en pacientes con cáncer. Otras causas de elevación son:
 - Agrandamiento de la próstata
 - Infecciones prostáticas
 - Algunos procedimientos quirúrgicos
 - Algunos medicamentos
 - Eyaculación previa al examen
 - Actividad física previa al examen

En algunos casos no se presentan síntomas hasta muy avanzada la enfermedad es por esto que es importante acudir al médico.

Recomendaciones para un estilo de vida saludable

- Dieta baja en grasa con mayor consumo de vegetales
- Disminuir el consumo de carnes procesadas
- Actividad física cardiovascular 30 minutos 5 veces a la semana, o 150 minutos semanales.
- Visitar regularmente al médico



Bibliografía

- McAninch, Jack W., et al. *Smith y Tanagho, Urología General*. 2018.
- Centers for disease control and prevention
- instituto oncológico de panamá. Publicaciones. Sobre cancer de prostata 2020.