

TENDENCIAS

El terror de los hombres: exámen de próstata y cómo enfrentarlo

El Ciudadano · 31 de agosto de 2016





Estudios médicos han determinado que el cáncer de próstata es el tipo de cáncer más diagnosticado entre los hombres en el mundo. Solo en el Perú, 21,2 hombres de cada cien mil lo padecen y la mortalidad es de 17% varones por cada cien mil. Sin embargo, pese a los años, continúa siendo un tema que no es tratado fácilmente entre los varones, lo cual en muchos casos conduce a un tardío diagnóstico.

Pero si se la detecta a tiempo, la enfermedad es curable hasta en un 80% de los casos. Por eso no hay que tenerle miedo al cáncer; más bien hay que enfrentarlo para salvar la vida.

Un pequeño problema

La próstata está ubicada debajo de la vejiga, en la parte baja de la pelvis. Su tamaño es pequeño: en un hombre joven su volumen se encuentra entre los 15 y 25 cms³. La atraviesa la uretra, por lo cual, cuando la próstata aumenta de tamaño, comprime a la uretra y se originan problemas urinarios.



Cómo mantener la salud prostática

Los médicos nos recuerdan algunos sencillos consejos:

- Dormir bien, no fumar, realizar una actividad física o caminar al menos media hora todos los días.
- Hacerse un chequeo médico por lo menos una vez al año, vacunarse y estar atento a síntomas como dolores, sarpullidos, problemas al orinar, dificultad para respirar, sed excesiva o secreciones.
- Consumir alimentos ricos en omega 3 como atún, sardinas, choros, trucha y caballa, que ayudan a reducir los riesgos de cáncer de próstata.
- Conocer los antecedentes familiares, lo cual ayuda a estar más atento a la aparición de síntomas de cáncer.
- Tomar una vez al año la prueba de sangre denominada antígeno prostático. El tacto rectal realizado cada año ayuda también a descubrir anomalías en la próstata.

La gran mayoría de los cánceres de próstata se diagnostican en fases iniciales y no tienen ninguna sintomatología especial. Sin embargo, en estadios avanzados el paciente puede presentar dificultad para iniciar la micción, dolor al orinar, sangrado en la eyaculación o dolores óseos.

Actualmente el cáncer no necesariamente significa muerte. Hoy existe tecnología avanzada, profesionales capacitados y nuevos tratamientos que retardan el avance del cáncer en un 47% y retrasa el inicio de la quimioterapia hasta en dos años, con lo cual prolonga la expectativa de vida del paciente y mejora su calidad de vida.

Fuente: [El Ciudadano](#)