



*Reduzca su riesgo de*

# Cáncer de Próstata



American  
Institute for  
Cancer  
Research

Reduzca Su Riesgo  
de Contraer Cáncer

## ¿Es común el cáncer de próstata?

El cáncer de próstata es un cáncer muy común entre los hombres mayores de edad. Después del cáncer de piel, el cáncer de próstata es el segundo más frecuentemente diagnosticado y representa casi un tercera parte de todos los casos de cáncer. Es también la segunda causa de muerte por cáncer entre los hombres, después del cáncer de pulmón.

## ¿A qué edad por lo general desarrollan los hombres cáncer de próstata?

Las probabilidades de desarrollar cáncer de próstata aumentan con la edad. La enfermedad es poco común antes de los 50 años. Más del 75% de los cánceres de próstata se diagnostican entre los hombres mayores de 65 años de edad. Tal vez unas dos terceras partes de los hombres mayores de ochenta años tienen cáncer de próstata. En muchos casos, el cáncer es microscópico, no causa síntomas y no es detectado sino hasta después de que la persona ha muerto por otras causas.

## ¿Corren mayor riesgo ciertas razas o nacionalidades?

El cáncer de próstata es más común en América del Norte y Europa. Los hombres afroamericanos tienen la incidencia más alta de cáncer de próstata en el mundo. La tasa de incidencia del cáncer de próstata entre los hombres afroamericanos es una tercera parte más alta que la tasa para los hombres blancos en los Estados Unidos.

## ¿Supone una gran diferencia la detección temprana?

Si el cáncer de la próstata se descubre temprano, la cirugía o la radioterapia pueden ofrecer una supervivencia a largo plazo o una cura. El médico puede realizar dos pruebas para detectar el cáncer de la próstata en una fase temprana: un análisis de sangre conocido como PSA (Antígeno Prostático Específico) y un examen rectal digital conocido como DRE. Los urólogos, médicos que se especializan en las enfermedades del sistema reproductor masculino, también están usando el examen con ultrasonidos para detectar la localización del cáncer en la próstata, especialmente durante una biopsia, después de que el resultado de la prueba del PSA fue positivo.

## ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de desarrollar cáncer de próstata?

La investigación indica que hay una relación indirecta entre una dieta alimenticia rica en grasa y el cáncer de la próstata. Sin embargo, se necesita más información científica antes de poder establecer pautas específicas para prevenir el cáncer de próstata. Entretanto, se considera prudente reducir las grasas, especialmente la grasa animal que se encuentra en la carne y producto lácteos y aumentar la cantidad y variedad de frutas y verduras en la dieta. Estos cambios también lo protegen de otras enfermedades crónicas.

## ¿Qué es el cáncer de próstata?

El cáncer de próstata es un tumor maligno en la próstata, la glándula masculina que produce el semen. La próstata es más o menos del tamaño de una nuez y rodea el cuello de la vejiga y la uretra. Por lo general se agranda a medida que los hombres envejecen, pero la mayoría de los problemas de la próstata no son cáncer.

El cáncer de próstata es a menudo un cáncer de crecimiento lento, a veces presente por años antes de que los síntomas aparezcan. El pronóstico para los hombres con cáncer de la próstata depende de factores tales como el estadio del cáncer, la edad y la historia clínica del paciente.

## ¿Qué causa el cáncer de próstata?

Aun cuando los científicos no han identificado una causa específica, se considera que el estilo de vida, la dieta y las hormonas masculinas juegan un papel en el desarrollo del cáncer de próstata. Por ejemplo, la investigación ha sugerido que las dietas ricas en grasa animal pueden elevar el nivel de las hormonas reproductoras, las que a su vez pueden promover el crecimiento del tumor en la próstata.

Los estudios han encontrado tasas de incidencia de cáncer de próstata altas en los países donde la dieta es rica en grasa, especialmente grasa animal. Las tasas de incidencia de cáncer de próstata más bajas se ven en los países donde la dieta se basa principalmente de productos derivados de las plantas, naturalmente bajos en grasa. Sin embargo, en otros estudios dentro de países como los Estados Unidos, el factor grasa permanece incierto.

## Calcule su riesgo

Cualquier hombre puede desarrollar cáncer de la próstata, pero algunos hombres corren un riesgo más alto. ¿Alguno de estos factores de riesgo le aplican?

- Mayor de 50 años de edad
- Hombre afroamericano
- Historia familiar de cáncer de la próstata a una temprana edad (antes de los 55 años de edad)
- Una dieta baja en fibra, rica en grasa y carnes rojas

## ¡La detección temprana salva vidas!

### Síntomas de problemas de próstata

Los siguientes síntomas no necesariamente significan que usted tiene cáncer, pero consulte con su médico si nota cualquiera de ellos:

- Cualquier cambio en los hábitos urinarios
- Necesidad de orinar frecuentemente, especialmente por la noche
- Necesidad urgente de orinar, pero se le dificulta empezar
- Sangre en la orina
- Dolor al orinar
- Dolor constante en la parte baja de la espalda, pelvis o en la parte superior de los muslos.

### Exámenes de detección

- Una prueba anual del PSA (antígeno prostático específico) después de los 50 años de edad. Esta consiste en un examen de sangre que detecta una sustancia producida en la próstata. Los niveles elevados del PSA indican cambios en la próstata, pero no necesariamente cambios cancerosos. Un nivel elevado del PSA no es un diagnóstico de cáncer, podría deberse a una infección o agrandamiento de la glándula.
- Una prueba rectal digital anual después de los 50 años de edad. Esta prueba la realiza el médico y es una manera eficaz y económica de detectar el cáncer. Es una

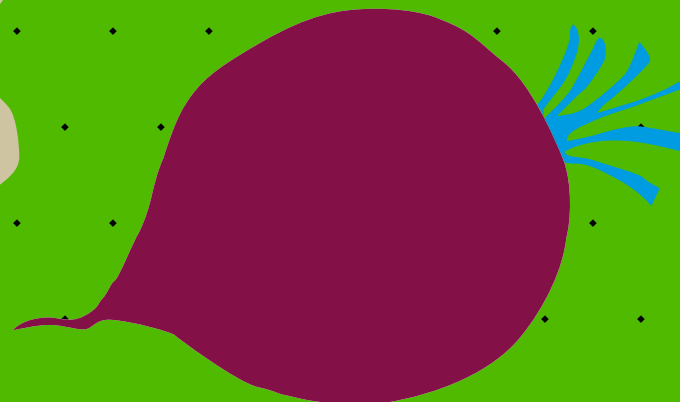
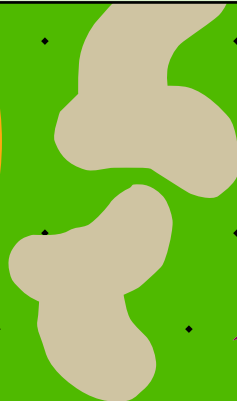
prueba que muchos hombres evitan por vergüenza. Sin embargo, es rápida, no duele y puede ser una medida que salva vidas, que forma parte de un examen físico anual.

Los hombres afroamericanos y los que tienen una historia familiar de cáncer de próstata, tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de próstata y deben considerar empezar estas pruebas anuales a una edad más temprana.

### Averigüe sus opciones de tratamiento

Muchos cánceres de la próstata permanecen inactivos y sin diagnosticar por años sin causar síntomas. No todo los cánceres de la próstata requerirán tratamiento agresivo. Una vez hecho el diagnóstico, usted necesitará analizar detalladamente sus opciones de tratamiento con su médico. El debe discutir con usted las opciones de tratamiento basado en la experiencia, su salud en general, su edad, el estadio y grado del cáncer y sus preferencias.

El tratamiento puede incluir la cirugía para quitar la próstata y algunos tejidos de alrededor, la radioterapia, la terapia hormonal, la quimioterapia, la terapia biológica o “ la espera vigilada”. Muchos hombres asumen que el someterse al tratamiento para el cáncer de próstata los dejará incontinentes e incapaces de tener una erección. Esto no es verdad. Hoy en día, hay mejores técnicas de tratamiento que producen menos efectos secundarios.



## Una dieta para reducir los riesgos de cáncer

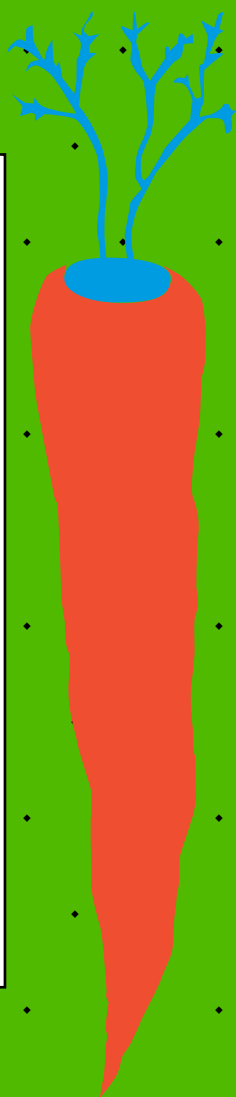
Estudios internacionales sugieren que los países con una dieta rica en grasa animal tienen mayores tasas de incidencia de cáncer de próstata. Las personas que consumen grandes cantidades de grasa animal, por lo general, consumen grandes cantidades de carnes grasas y productos lácteos, los dos asociados a un mayor riesgo de desarrollar cáncer de próstata.

La investigación que se está llevando a cabo sugiere que el alimentarse con una dieta basada principalmente en plantas y baja en grasa para disminuir el riesgo de cáncer en general, puede también prevenir el cáncer de próstata. Nuevos estudios están analizando cómo la soya y los antioxidantes licopeno, selenio y la vitamina E pueden contribuir a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata.

Por ahora, una dieta rica en verduras, frutas, frijoles y granos enteros, combinada con un peso sano y actividad física regular, puede mejorar su salud de muchas maneras.

## ¡No lo demore!

Asegúrese de consultar con su médico inmediatamente si experimenta cualquiera de los síntomas de problemas de próstata. Puede que no sea cáncer, pero si es, cuanto más rápido se detecte mayor será su probabilidad de una recuperación con éxito.



## Para más Información

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, (AICR, por sus siglas en inglés) apoya la investigación y provee educación en el área de dieta, nutrición y cáncer. Para solicitar publicaciones gratis, para comunicarse con la línea directa del Instituto sobre nutrición o para hacer una donación conmemorativa, llame o escriba a:

American Institute  
for Cancer Research

1759 R Street, NW

PO Box 97167

Washington, DC 20090-7167

1-800-843-8114 ó 202-328-7744

<http://www.aicr.org>

El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer (AICR) es una organización exenta de impuestos, definida en el código 501(c)(3) y participa en la Campaña Federal Combinada.

Copyright © 2000 Última revisión, febrero 2006



E62-BHPS

10% post-consumer fiber