

Poniendo cara al **Cáncer de Próstata**

GUÍA DE PREVENCIÓN



Con el patrocinio

janssen 

JUNTA DE EXTREMADURA 
Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

Edita: 
Asociación Oncológica Extremeña

gracias a un convenio con la Consejería de Sanidad y Políticas Sociales

Han elaborado esta guía:

D. José M^a Vergeles Blanca
(Consejero de Sanidad y Políticas Sociales)

Dr. Carlos López Bernáldez y Dra. Ana Margarita Cantero Macedo,
médicos especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria del Centro
de Salud de Valdepasillas de Badajoz.

Dr. Jorge Mariño del Real
(Jefe de Servicio de Urología del Complejo Hospitalario Universitario
Infanta Cristina de Badajoz)

D. Raquel Cano Sánchez
(Trabajadora Social Asociación Oncológica Extremeña)



PRÓLOGO

La Asociación Oncológica Extremeña aborda, a través de estas guías, un problema de salud importante por su frecuencia de presentación, pero también por la actitud que ciudadanos y profesionales debemos tener y ser extremadamente cuidadosos a la luz de los últimos artículos publicados.

El cáncer de próstata es a día de hoy el tumor más diagnosticado en hombres desde hace algunos años, en nuestro país. Sin embargo, no es por el aumento de la incidencia, o al menos no todo se le puede achacar a que existe un incremento de la frecuencia del tumor; la mayoría de los estudios científicos lo que dicen es que hay más diagnósticos debido a un aumento de las peticiones del antígeno prostático de un tiempo a esta parte.

Y es en ese sentido en el que me gustaría reflexionar. No está demostrado que el cribado en la población general de hombres mejore la mortalidad por este tumor. Por tanto, no está justificado que un varón joven, sin síntomas y sin factores de riesgo se someta a un cribado para el cáncer de próstata, que va a llevar a un sobrediagnóstico y a un sobretratamiento que acabará con efectos adversos para la persona.

Sin embargo, es importante conocer que este tipo de cáncer aumenta con la edad y que lo mejor que podemos hacer es prevenirlo. Entre los factores que aumentan la frecuencia de este tumor algunos son prevenibles, además de las medidas generales contra el cáncer, de forma específica; evitar las dietas ricas en grasa, evitar el consumo de alcohol y el fumar está entre las medidas mejores para prevenir el cáncer de próstata.

Hay otros factores que no podemos evitar; la edad, la herencia o la raza, se han relacionado con la presencia de cáncer de próstata. Es en estos casos cuando tenemos que confiar en nuestro médico de cabecera y si presentamos síntomas relacionados con la orina se lo debemos comentar. Será el momento de valorar de forma precoz si esos síntomas pueden estar o no relacionados con un tumor en la próstata, y se pedirán las pruebas oportunas.

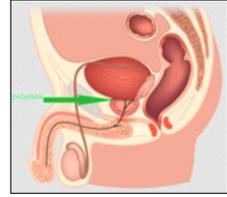
Esta es la actitud más razonable y adecuada para prevenir y diagnosticar precozmente un posible cáncer de próstata, que generalmente y gracias al avance de los tratamientos suelen tener unos índices de supervivencia, a los cinco años, por encima del 65%.

Así que la mejor de las introducciones a este problema de salud es, **prevención y diagnóstico precoz.**

José María Vergeles Blanca
Consejo de Sanidad y Políticas Sociales

¿QUÉ ES LA PRÓSTATA?

La próstata es una glándula del tamaño y forma de una nuez que se encuentra en la pelvis del hombre.

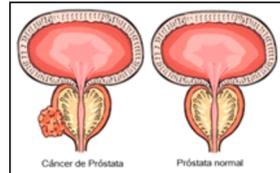
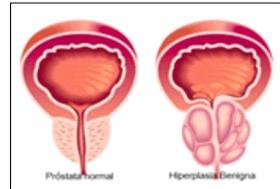


¿QUÉ ENFERMEDADES PUEDEN AFECTAR A LA PRÓSTATA?

A medida que el hombre envejece, la próstata puede hacerse más grande, lo que se conoce como **Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP)**, esta condición benigna produce síntomas similares a los del cáncer de próstata, al producir una dificultad en el flujo de orina.

El **cáncer de próstata** es un tumor que tiene capacidad para producir crecimiento e invasión local, así como metástasis (se difunde a otras partes del cuerpo).

El cáncer de próstata es el cáncer más frecuente en el hombre en España. El 75% de los casos son personas mayores de 65 años.



¿TENGO MÁS RIESGO DE TENER UN CÁNCER DE PRÓSTATA?

Un factor de riesgo es todo aquello que aumenta la probabilidad de padecer una enfermedad. Tener varios factores de riesgo no implica padecer la enfermedad.

Factores de Riesgo que usted no puede modificar:

Edad: la probabilidad aumenta después de los 50 años.

Antecedentes familiares: si su padre o hermano ha padecido cáncer de próstata, usted tiene el doble de riesgo de padecer la enfermedad.

Factores de Riesgo que usted puede modificar:

Alimentación: una dieta con alto contenido en grasas puede favorecer su aparición.

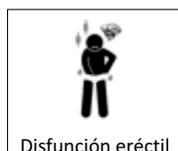
Hormonas: el consumo de testosterona para ganar masa muscular.

Alcohol: un alto consumo puede favorecer su presentación.

La ingesta de licopenos parece prevenir la aparición de cáncer de próstata.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL CÁNCER DE PRÓSTATA?

El cáncer de próstata puede no dar sintomatología, no obstante, el crecimiento local del tumor puede producir síntomas en el aparato genital y urinario. Existen algunos síntomas generales como son la pérdida de peso, el dolor lumbar y el crecimiento o dolor mamario, entre otros.



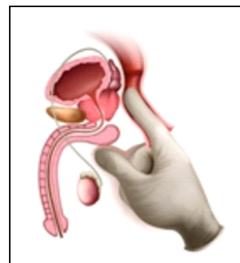
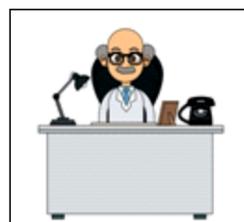
¿CÓMO SABER SI TENGO CÁNCER DE PRÓSTATA?

Si usted presenta alguno de los factores de riesgo o de los síntomas anteriores debería consultar con su médico de familia. Para diagnosticar el cáncer de próstata su médico puede optar por realizar los siguientes estudios complementarios:

Interrogatorio médico: se hace un cuestionario para valorar la gravedad de la sintomatología, así como la relación o no con la glándula prostática.

Tacto rectal: la próstata se encuentra por delante del recto, lo que hace que podemos palparla a través del orificio anal.

El tacto rectal es una exploración simple, sencilla y no dolorosa, consiste en introducir un dedo del explorador, lubricado y protegido por un guante, a través del ano. Aunque es una maniobra incómoda, da una valiosa información, ya que hay alteraciones en la palpación que pueden hacer sospechar la presencia de cáncer, si bien es cierto, que existen cánceres que por su pequeño tamaño o localización no son detectables a la exploración digital.



Determinación sanguínea de Antígeno Prostático Específico (PSA).

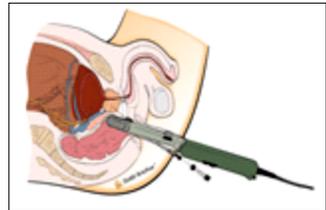
El PSA es una proteína producida por la próstata, que puede ser detectada mediante una analítica de sangre. Los niveles de PSA se suelen elevar con la edad, en la Hiperplasia Benigna de Próstata y en el cáncer de próstata. Un PSA bajo no excluye un cáncer de próstata, al igual que un PSA alto no determina tener un cáncer de próstata.



Los últimos estudios apuntan que la determinación generalizada del PSA no ha demostrado una disminución de la mortalidad por cáncer de próstata. No debemos realizar PSA de cribado a los menores de 55 años ni a los mayores de 70.

Consideraremos que a partir de los 55 y hasta los 70 años, o bien a partir de los 40 si hay antecedentes familiares o son afroamericanos, si el paciente nos lo solicita, y tras la información adecuada, se puede realizar la determinación de los niveles de PSA en sangre.

Si existen anomalías en el tacto rectal y/o en el PSA que hagan sospechar un cáncer de próstata, se procederá a derivarle al Servicio de Urología donde le realizarán una **Ecografía Tranrectal con Biopsia Prostática**: consiste en introducir en el recto una sonda ecográfica lubricada para tomar imágenes de la próstata y mediante una aguja tomar muestras de distintas zonas de la próstata a través del recto (lo más habitual) o del perineo.



El análisis histológico de estas muestras nos dará el diagnóstico definitivo.

En ocasiones será necesario realizar una Resonancia Magnética Nuclear de la próstata o de la pelvis, para ver si la enfermedad está localizada en la próstata o bien se ha extendido a los órganos vecinos, o para el seguimiento, en el caso de que la biopsia no haya encontrado células cancerosas.



Finalmente, es necesario saber si el tumor se puede haber extendido a los ganglios de alrededor, o a otras partes de cuerpo. Para ello, en algunos casos, será necesario realizar:

-**Gammagrafía ósea**: para ver si se ha extendido a los huesos.

-**TAC abdominopélvico**: para estudiar los ganglios y el resto de los órganos, vejiga, recto, hígado, etc.





SERVICIOS AOEx

La Asociación Oncológica Extremeña nace para defender los derechos de los pacientes con cáncer y su familia en el año 1998. En la actualidad cuenta con 19 delegaciones desde donde se proporcionan servicios de: **Información y asesoramiento oncoestético; Apoyo psicológico; Gestión de recursos sociales; Proyecto Mariposas; Formación; Difusión; Ayudas técnicas; Prótesis capilares; Voluntariado; Prevención y tratamiento del linfedema; Promoción de la salud; Talleres para pacientes;**

Servicio de ayuda a domicilio y Compartir la experiencia.

DELEGACIONES AOEx

PROVINCIA DE CÁCERES

DELEGACIÓN CÁCERES

Telf: 927 199 905 / 662 650 839 Email: caceres@aoex.es

DELEGACIÓN CORIA

Telf: 927 501 206 Email: coria@aoex.es

DELEGACIÓN MALPARTIDA DE PLASENCIA

Telf: 642 158 734 Email: malpartidadepласencia@aoex.es

DELEGACIÓN NAVALMORAL DE LA MATA

Telf: 927 115 710 / 692 610 373 Email: navalmoraldelamata@aoex.es

DELEGACIÓN PLASENCIA

Telf: 692 610 375/927 425 089 Email: plasencia@aoex.es

PROVINCIA DE BADAJOZ

DELEGACIÓN ALBURQUERQUE

Telf: 924 207 713 Email: alburquerque@aoex.es

DELEGACIÓN ARROYO DE SAN SERVÁN

Telf: 645 255 601 Email: arroyodesanservan@aoex.es

DELEGACIÓN BADAJOZ

Telf: 924 207 713/661 734 725 Email: info@aoex.es

DELEGACIÓN CALAMONTE

Telf: 692 610 376/ 924 330 067 Email: calamonte@aoex.es

DELEGACIÓN DON BENITO-VILLANUEVA DE LA SERENA

Telf: 924 841 677 / 692 610 374 Email: donbenito.villanueva@aoex.es

DELEGACIÓN FUENTE DE CANTOS

Telf: 615 394 997 Email: fuentedecantos@aoex.es

DELEGACIÓN GUAREÑA

Telf: 692 626 130 / 924 351 092 Email: guarena@aoex.es

DELEGACIÓN HERRERA DEL DUQUE

Telf: 660 943 578/ 650 632 869 Email: herreradelduque@aoex.es

DELEGACIÓN GUADIANA DEL CAUDILLO

Telf: 678337125 Email: guadiana@aoex.es

DELEGACIÓN LA ZARZA

Telf: 693 744 608 Email: lazarza@aoex.es

DELEGACIÓN LLERENA – ZAFRA:

Telf: 924 116 989 / 615 394 997 Email: llerena.zafra@aoex.es

DELEGACIÓN MÉRIDA

Telf: 924 330 067 / 692 610 376 Email: merida@aoex.es

DELEGACIÓN MONESTERIO

Telf: 677 24 05 36 Email: monesterio@aoex.es

DELEGACIÓN SAN VICENTE DE ALCÁNTARA

Telf: 680 600 448 Email: sanvicente@aoex.es

