



EL MANTENIMIENTO DE RUTINA ES SALUDABLE.

Todos necesitamos algún ajuste de vez en cuando. Mantenerse al día con los exámenes exploratorios recomendados puede ayudar a detectar posibles problemas, como cáncer de próstata, antes de que se conviertan en enfermedades graves.

CÁNCER DE PRÓSTATA

La salud de un hombre no solo le concierne a él. Si es padre, hermano, esposo, hijo o amigo, su salud también influye en la vida de otras personas. Además, el cáncer de próstata suele afectar a los hombres a medida que envejecen.

¿Qué es cáncer de próstata?

El cáncer de próstata es uno de los tipos de cáncer más comunes que afectan a los hombres en Estados Unidos después del cáncer de la piel (o cutáneo). La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que se encuentra alrededor de la uretra del hombre. Esta glándula produce uno de los líquidos que componen el semen. Cuando la glándula de la próstata se vuelve cancerosa, crece anormalmente y puede causar problemas al orinar.

El cáncer de próstata por lo general se desarrolla tan lentamente que la mayoría de los hombres no presenta síntomas durante mucho tiempo, por eso es muy importante hacerse los exámenes exploratorios que le recomiende el médico. Detectar la enfermedad en sus primeras etapas puede jugar un papel importante a la hora de tratar eficazmente el cáncer de próstata.

¿Cuáles son algunos de los síntomas?

La dificultad al orinar puede ser una señal de que la próstata se ha agrandado o de que se ha desarrollado un cáncer de próstata. Llame a su médico si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

(sigue al reverso)

[kp.org/
prostatecancer](http://kp.org/prostatecancer)

KAISER PERMANENTE®  **viva bien**

PROSTATE CANCER

- Dolor en el estómago, la pelvis, la región inferior de la espalda (o zona lumbar) o la cadera.
- Dolor o sensación de ardor al orinar.
- Incapacidad para orinar o dificultad para comenzar a orinar.
- Flujo de orina débil o sensación de que no puede vaciar la vejiga completamente.
- Necesidad de orinar a menudo o levantarse en el medio de la noche para orinar.
- Presencia de sangre en la orina.

¿Cuáles son los exámenes exploratorios disponibles?

Los siguientes dos exámenes exploratorios se usan con frecuencia juntos para hacer más precisa la detección. Hable con su médico sobre estos exámenes y cuándo debe comenzar a hacerse exámenes para detectar cáncer de próstata.

- Examen rectal digital: este examen puede formar parte de su examen médico de rutina. Su médico examinará manualmente la próstata para detectar anomalías.
- Prueba del antígeno prostático específico (PSA): se extrae una muestra de sangre para medir el nivel de PSA. Una lectura alta puede indicar que la próstata está agrandada, o la presencia de cáncer de próstata o de una infección en la próstata.

La prueba del PSA y el examen rectal digital pueden ayudar a detectar muchos tipos de cáncer en sus primeras etapas, pero aun si éstos revelan resultados anormales, no siempre indican la presencia de cáncer. Si los resultados de cualquiera de los dos exámenes son anormales, su médico podría recomendar una biopsia. En una biopsia, se toma una muestra de tejido de la próstata para examinarla en un laboratorio.

¿Qué factores aumentan el riesgo de padecer cáncer de próstata?

- **Edad:** este es el factor de riesgo mayor. El cáncer de próstata es común en los hombres mayores de 65 años, y el riesgo de contraerlo aumenta a partir de los 50 años.
- **Dieta:** consumir carnes rojas y alimentos con mucha grasa puede exponerlo a padecer cáncer de próstata.
- **Genética:** la probabilidad de los hombres de descendencia africana de sufrir de cáncer de próstata es mayor.
- **Historial familiar:** su riesgo es mayor si otros hombres en su familia han tenido cáncer de próstata, especialmente si su hermano o padre ha presentado esta enfermedad.

¿Cómo puede ayudar a evitar el cáncer de próstata?

Mejorar su dieta puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir de esta enfermedad. No tiene que hacer cambios drásticos en sus hábitos alimenticios de una sola vez. Hacer cambios pequeños y manejables puede surtir un gran efecto.

Pruebe algunos de estos consejos sanos:

- Reduzca el consumo de carnes rojas y obtenga parte de la proteína que necesita de pescados y frijoles de soya.
- Aumente la cantidad de verduras frescas que consume, y trate de incorporar tantos tipos diferentes como sea posible.
- Coma tomates, ya sean frescos o en salsas. El licopeno que contienen los tomates puede ser particularmente beneficioso para la próstata.
- Coma un puñado de nueces al día para agregar fibra y aceites beneficiosos a la dieta.

Obtenga más información.

Para obtener más información sobre los factores de riesgo y la prevención, visite kp.org/prostatecancer (en inglés).

Planes de salud de Kaiser Permanente en el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en Hawai • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Ohio • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, (404) 364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232