



Cáncer de Próstata

life  beats

lyondellbasell

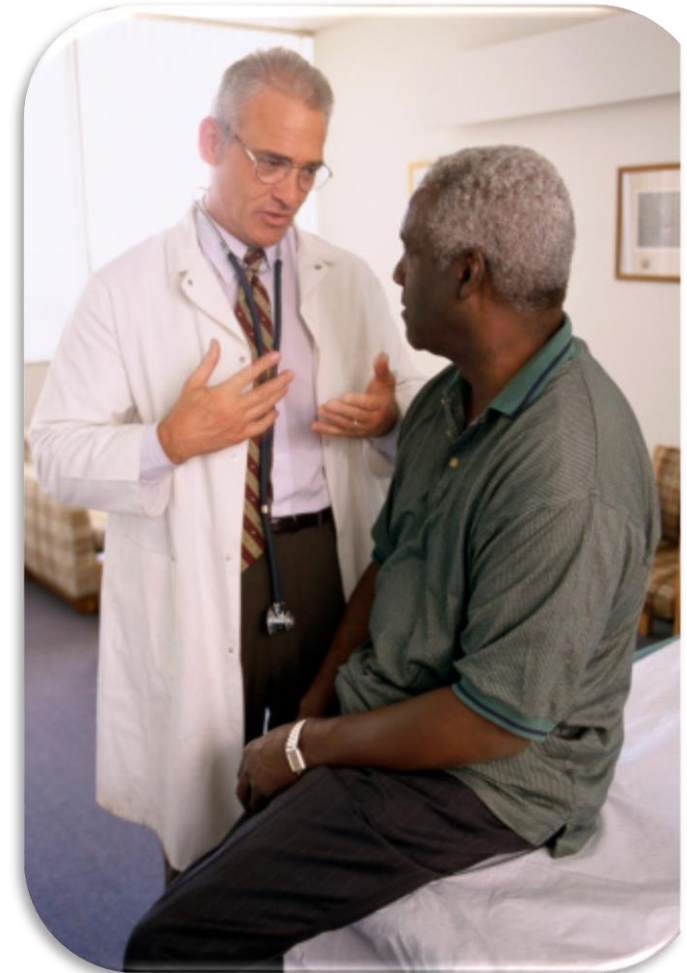
Cáncer de Próstata

Alrededor de 1 de cada 7 hombres será diagnosticado con cáncer de próstata en su vida. Es probable que conozca a alguien que tiene cáncer de próstata o que ha sido tratado. Mientras estas son estadísticas asombrosas, hay algo que usted puede hacer.

Esta presentación mencionara los aspectos siguientes de esta enfermedad:

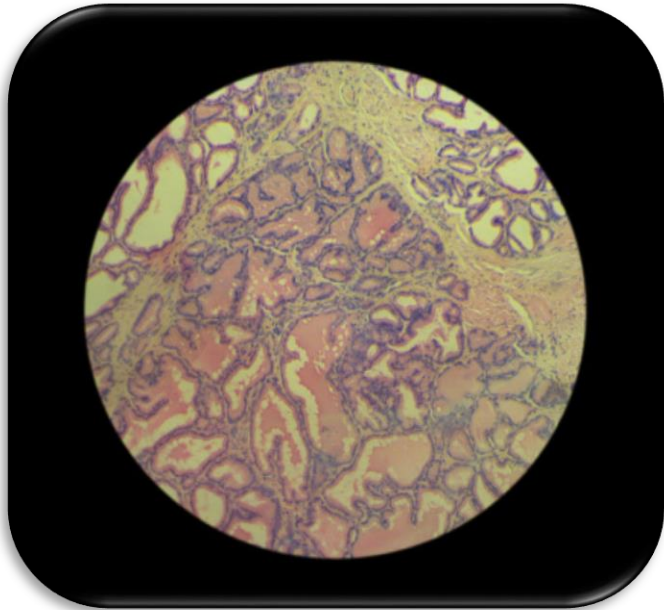
- Que es el cáncer de próstata
- Factores de Riesgo
- Prevención
- Detección Temprana
- Tratamiento

Encárguese de su salud!



¿Qué es el Cáncer de Próstata?

- La próstata es una glándula del tamaño de una nuez en el sistema reproductivo masculino.
- Cuando las células de la próstata crecen de una manera descontrolada, por lo general es cáncer.
- Hay varios tipos de células en la próstata, pero casi todos los casos de cáncer se desarrollan en las células de glándula.
- Algunos cánceres de próstata pueden crecer y difundirse rápidamente, pero en la mayoría de los casos, el cáncer de próstata crece lentamente.



El cáncer de próstata temprana, por lo general no causa síntomas. Pero para los más avanzados puede tener síntomas como:

- Problemas al orinar, incluyendo un orín lento o débil, o la necesidad de orinar más de lo normal, especialmente en la noche.
- Sangre en la orina
- Problemas para tener una erección
- Dolor en las caderas, espalda (espina), pecho (costillas), u otras áreas de cáncer en las que se haya difundido el cáncer
- Debilidad o entumecimiento en las piernas y en los pies, o incluso la pérdida de control de la vejiga o control intestinal del cáncer presionando en la espina

Factores de Riesgo

Como en la mayoría de las enfermedades, hay factores de riesgo controlables e incontrolables, en el cáncer de próstata.



Incontrolable – Usted no lo puede cambiar

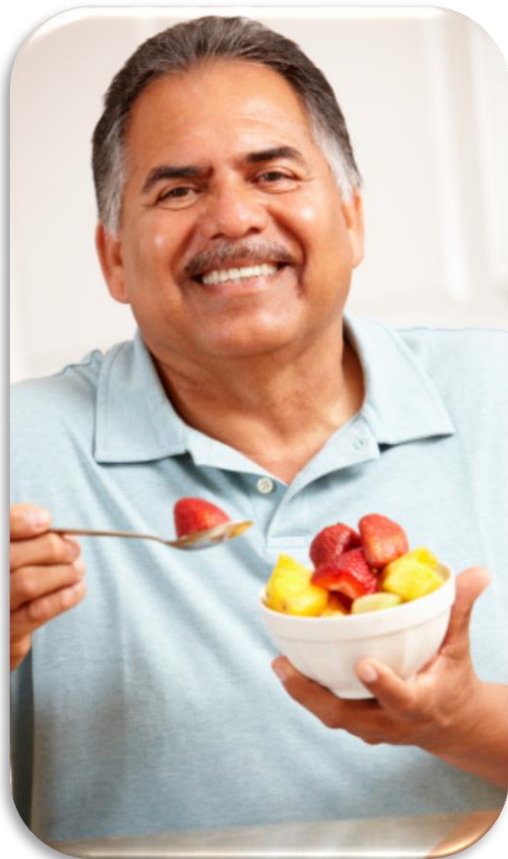
- **Edad** – Cáncer de próstata es mas común en hombres de mayor edad(65+).
- **Raza/Etnicidad** – Los hombres de color contraen cáncer de próstata con más frecuencia que cualquier otra raza y son mas propensos a morir.
- **Familia**– si el padre o hermano de un hombre fue diagnosticado, su probabilidad de contraer cáncer de próstata se duplican.

Controlable – Usted lo puede afectar

- **Dieta** – Comer demasiada carne roja o productos lácteos altos en grasas, y comer pocas frutas y verduras incrementa su riesgo.
- **Ejercicio** – Los hombres que hacen ejercicio regularmente tienen menos riesgo de cáncer de próstata.

Prevención

No hay una forma segura de prevenir cáncer de próstata. En general, los doctores recomiendan que los hombres en riesgo, tomen decisiones que les mejore en general su salud si están interesados en prevenir este cáncer.



Elija una dieta Saludable

- Elija una dieta baja en grasas
- Coma mas de plantas que de animales
- Aumente el consumo diario de frutas y vegetales
- Coma pescado para aumentar su omega-3
- Disminuya su consumo de productos lácteos

Mantenga un peso saludable

Ejercítese la mayoría de los días de la semana

- Los hombres que se ejercitan regularmente son menos propensos a tener este cáncer. Propóngase hacer 30 minutos de ejercicio en la mayoría de los días de la semana.

Hable con su medico acerca de su riesgo

- Si esta a un riesgo mayor, le puede ayudar con sus opciones.

DetECCIÓN TEMPRANA Y DIAGNOSIS

El cáncer de próstata es algo común, pero también se puede sobrevivir si se detecta a tiempo.

- El cáncer de próstata puede ser detectado temprano si:
 - Toma pruebas de sangre para checar la cantidad de antígeno específico de la próstata (PSA)
 - Se realiza un examen digital de recto (DRE). Para este examen, el doctor mete un dedo con guante en el recto para sentir la glándula de la próstata.
- Si los resultados de cualquiera de estos dos exámenes es anormal, se necesitaran más pruebas para ver si hay cáncer.
 - Ultrasonido Transrectal (TRUS)
 - Biopsia de la Próstata
- Si el cáncer de próstata es detectado como resultado de un PSA o DRE, es mas seguro que sea detectado temprano y en una etapa buena para tratar que si no se hubiera hecho un examen.



Métodos de detección temprana casi no son dolorosos y bastante precisos

Hágase la Prueba!

A que edad considerar examinarse

Edades recomendadas para comentar con su doctor empezar a examinarse:

Factores de Riesgo Presentes	Edad
Si tiene dos o mas parientes que han tenido cáncer de próstata antes de 65	40
Hombres de color o que tienen un padre o hermano con cáncer de próstata antes de 65	45
Factores de riesgo mínimos	50



Tratamiento

Si es diagnosticado con cáncer de próstata, su doctor comentara con usted las mejores opciones para que se trate. Esto depende de diferentes factores:

- Su edad y salud en general
- Etapa y gravedad del cáncer
- Si el cáncer se propago
- Efectos secundarios del tratamiento

Su tratamiento puede ser diseñado a sus necesidades personales. Las opciones de tratamiento incluyen:

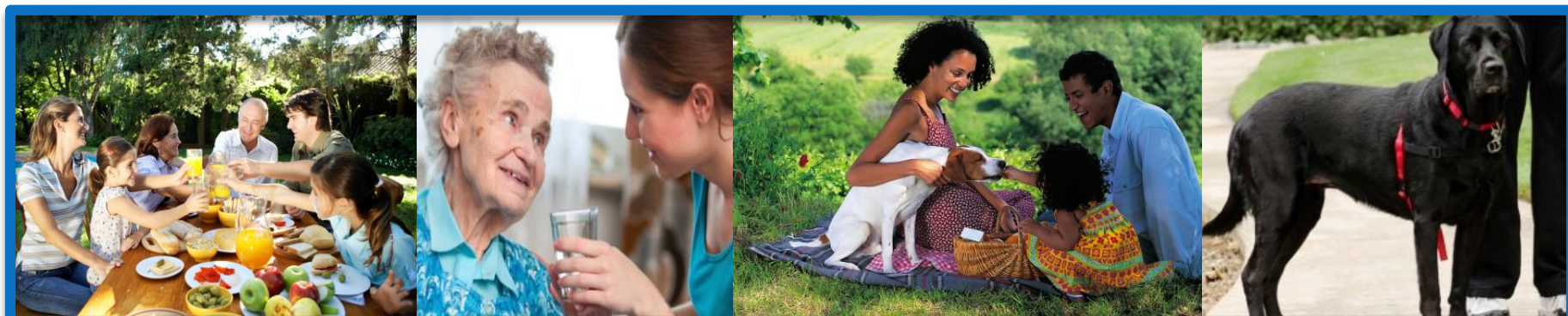
- Cirugía
- Terapia de radiación
- Terapia hormonal
- Quimioterapia
- Vigilancia Activa o Espera Vigilante



¿Qué puede hacer para mantener la salud de su próstata?

- **Sepa sus factores de riesgo**
- **Tome decisiones de una vida saludable**
- **Examínese... Ahora! Hoy!**

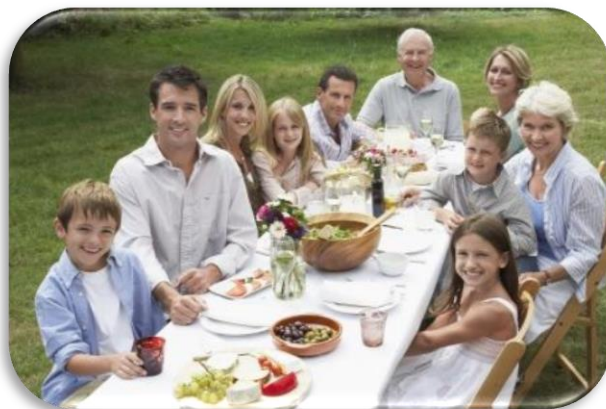
¿Qué o quien es la razón por la cual se examinará?



Vivir Saludablemente

Esta en su control!

Este *Informado... Examínese.*



life  beats