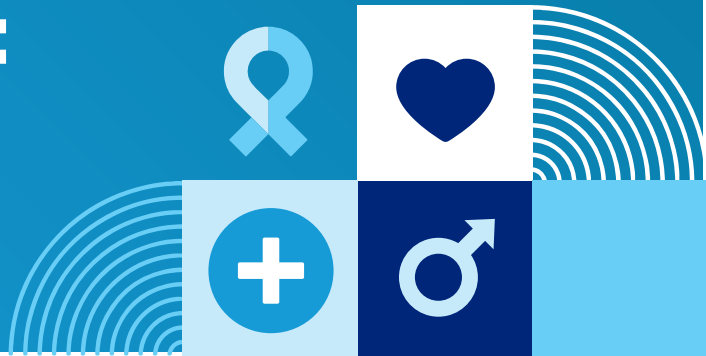


Prevención del cáncer de próstata: ¡No esperes hasta noviembre para cuidarte!



Noviembre Azul resalta la importancia de hablar y apoyar a los hombres para desmitificar conceptos acerca de su propia salud y empezar a cuidarse a diario. Si bien es una enfermedad común, el tema del cáncer de próstata genera malestar en muchos hombres que, por miedo o desconocimiento, no se cuidan de la manera adecuada.

El cáncer de próstata es el segundo tipo de cáncer más común entre los hombres, con 1,41 millones de casos al año en todo el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). La próstata es una glándula que tiende a aumentar de tamaño a medida que se envejece, lo que puede contribuir a problemas de salud.

Los principales factores de riesgo son:



**Edad
avanzada**



**Historia
familiar**



Obesidad



Etnia

Los hombres de ascendencia africana y caribeña tienen más probabilidades de desarrollar cáncer de próstata, según la Sociedad Americana Contra el Cáncer.

La prevención es esencial y debe practicarse a diario, incluyendo:

- Alimentación saludable
- Práctica regular de actividad física
- Mantener un peso adecuado
- Reducir el consumo de alcohol
- Dejar el tabaco

Signos y Síntomas

En la fase inicial, el cáncer de próstata puede no presentar síntomas, pero cuando aparecen, incluyen dificultad para orinar, micción débil o presencia de sangre en la orina.

Estos signos también pueden ser causados por otras enfermedades benignas, como:

- 1 Hiperplasia prostática benigna (HPB):** un agrandamiento benigno de la próstata que se produce de forma natural con la edad y afecta a más de la mitad de los hombres mayores de 50 años.
- 2 Prostatitis:** inflamación de la glándula prostática, generalmente causada por infecciones bacterianas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) no recomienda las pruebas de detección del cáncer de próstata para los hombres que aún no presenten signos o síntomas como: dificultad para orinar, micción débil o presencia de sangre en la orina. Sin embargo, cuando hay síntomas, pruebas como el tacto rectal y el PSA - que mide la cantidad de Antígeno Prostático Específico en la sangre - se vuelven esenciales para detectar la enfermedad. Por ello, es fundamental que los hombres, independientemente de su edad, cuiden integralmente su salud y se sometan a controles médicos periódicos. Esto permite identificar rápidamente cambios que requieren investigación y tratamiento. Aumentando las posibilidades de éxito y curación.

Amigos, recuerden que cuidarse es fundamental y este tipo de exámenes no afectan en nada tu masculinidad. Prioriza tu salud y bienestar, ya que cada paso que das hacia una rutina más consciente marca la diferencia.

benefits that truly benefit