¿Qué es el cáncer de próstata y cómo prevenirlo?

Con el apoyo de:

asociación española contra el cáncer

El **cáncer de próstata** es uno de los principales problemas de salud de la población masculina y un 90% de los casos se diagnostican en mayores de 65 años, convirtiéndose en una enfermedad de primer nivel en sociedades con una pirámide poblacional envejecida como la nuestra.

La evolución del cáncer de próstata es bastante lenta. Existen distintas pruebas para detectar el cáncer de próstata a tiempo, pero las más importantes son: el tacto rectal y la prueba PSA. No suele haber alteraciones perceptibles en las fases iniciales, sino **síntomas locales** que pueden presentarse en etapas más avanzadas:

- Urgencia miccional: Imperiosidad miccional o incluso pérdida involuntaria de la orina.
- Aumento de la frecuencia de orinar, tanto por el día como por la noche.
- Retardo en el inicio de la micción y disminución de la fuerza del chorro miccional o intermitencia del mismo.
- Dolor y escozor durante la micción.
- Sensación de vaciamiento incompleto.
- En ocasiones la uretra se obstruye por el tumor y aparece retención urinaria (obstrucción).
- Goteo post-miccional.

Recomendaciones para un diagnóstico precoz

1 Acude a tus revisiones una vez cumplidos los 50 años y, en caso de tener antecedentes familiares, a partir de los 45 años.

2 Debes conocer los factores de riesgo y prevención, porque algunos de ellos pueden modificarse, como el hábito de fumar, el ejercicio físico o los hábitos alimenticios.

3 El tacto rectal es una prueba indolora y sencilla que forma parte de las revisiones rutinarias urológicas y que es indispensable para detectar a tiempo cualquier anomalía de la próstata.

4 El urólogo puede aconsejar la realización de otras pruebas y siempre te facilitará el diálogo abierto sobre los beneficios de realizarse las revisiones anualmente.

5 En el caso de que te veas desbordado por las emociones, es recomendable acudir al psicooncólogo para que pueda ayudarte.