

## Consejos saludables para reducir el riesgo de cáncer de próstata

- Realice actividad física regularmente
- Mantenga un peso saludable
- Consuma alimentos bajos en grasa (principalmente de fuente animal) y altos en fibra
- Evite fumar
- Reduzca el consumo de alcohol
- Visite a su médico para realizar las pruebas de cernimiento



### Programa de Prevención de Cáncer

Secretaría Auxiliar para la  
Promoción de la Salud  
Departamento de Salud  
Tel. 787-765-2929 Ext. 4125  
<http://www.salud.gov.pr>

#### Programas

División para la Prevención y Control de  
Enfermedades Crónicas

- Programa Prevención de Cáncer
- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones crónicas
- Programa de Geriatría

Centro y Registro de Alzheimer

División de Control de Tabaco y Salud Oral  
Internado en Nutrición y Dietética  
Programa de Promoción y Educación  
Programa de Salud y Bienestar Corporativo



Estado Libre Asociado de Puerto Rico  
Departamento de Salud

Revisado: Marzo 2014



ESTADO LIBRE ASOCIADO DE  
PUERTO RICO  
Departamento de Salud

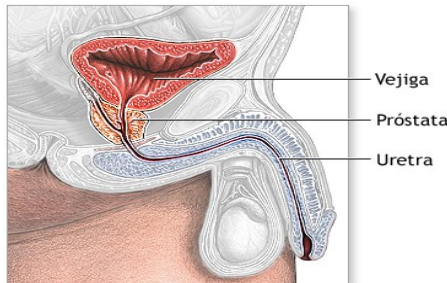
## El cáncer de próstata:



## Lo que todo hombre necesita saber

# Cáncer de próstata

- El cáncer de próstata es el más diagnosticado en la población de hombres en Puerto Rico.
- De igual forma es el más mortal entre hombres.
- La próstata es una glándula del sistema reproductor masculino. Se encuentra localizada debajo de la vejiga, frente al recto y rodea la parte superior de la uretra. Es del tamaño de una nuez y almacena el líquido seminal.



ADAM

Ubicación de la próstata

## Factores de riesgo

- Ser hombre
- Raza (Los hombres de raza negra tienen un riesgo mayor).
- Edad (Aumenta el riesgo después de los 50 años).
- Historial familiar de cáncer de próstata .
- Exposición ocupacional al cadmio (aquellos hombres que han realizado trabajos continuos de soldaduras, electro-chapeado y producción de baterías alcalinas)

## Signos y síntomas

- Dificultad al orinar
- Deseo frecuente de orinar (especialmente durante la noche)
- Esfuerzo al orinar. (Sensación de no poder vaciar toda la vejiga)
- Dolor o ardor al orinar o eyacular
- Sangre o pus en orina o semen

***Es posible que el cáncer de próstata no produzca síntomas en sus etapas iniciales. Es importante que se realice los exámenes de detección recomendados según su edad y riesgo.***

## Pruebas de detección temprana

- **Examen digital rectal (DRE**, por sus siglas en inglés). El DRE tiene el propósito de evaluar anomalías en la glándula prostática. Por esto se recomienda a todo hombre mayor de 40 años consultar a su médico para evaluar los riesgos y tomar una decisión informada sobre las pruebas de cernimiento a seguir.
- **Prueba del antígeno prostático específico (PSA**, por sus siglas en inglés), Prueba en sangre, recomendada por el médico tomando en consideración la edad del paciente, historial de salud y los hallazgos clínicos. No sustituye el examen digital rectal.
- **Biopsia-** procedimiento que consiste en la extracción de células del área para determinar presencia o ausencia de cáncer.

**Septiembre** ha sido declarado como "Mes de Alerta Contra el Cáncer de Próstata" Diversas agencias y organizaciones realizan varias actividades durante el mes con el propósito de crear conciencia en la población.