

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

- Realice actividad física regularmente
- Mantenga un peso saludable
- Consuma alimentos bajos en grasa y altos en fibra
- Deje de 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  
[www.salud.pr.gov](http://www.salud.pr.gov)

#### Programas

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

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: mayo 2017



GOBIERNO DE PUERTO RICO  
Departamento de Salud

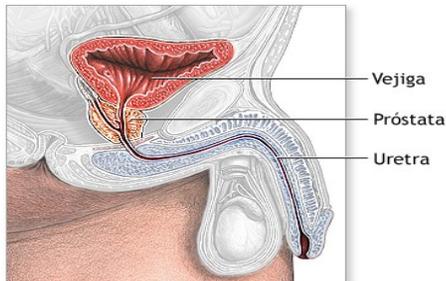
## El cáncer de próstata:



## Lo que todo hombre necesita saber

# Cáncer de próstata

- El cáncer de próstata es el más diagnosticado en los hombres en Puerto Rico. También es el más mortal.
- 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.



Vejiga  
Próstata  
Uretra

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

Se recomienda a todo hombre mayor de 40 años consultar con su médico para evaluar los riesgos y tomar una decisión informada sobre las pruebas de cernimiento a seguir.

- **Examen digital rectal (DRE**, por sus siglas en inglés): El DRE tiene el propósito de evaluar anomalías en la glándula prostática.
- **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

“Mes de Alerta Contra el Cáncer de Próstata”  
Diversas agencias y organizaciones realizan actividades durante el mes con el propósito de crear conciencia en la población.