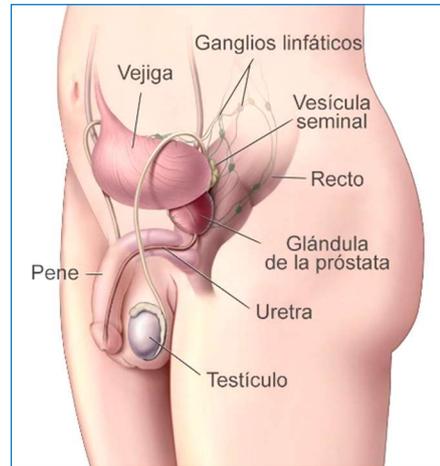


(Nota: Recomendamos la lectura previa del apartado “Introducción a la Prevención del Cáncer”)

## INFORMACION CLÍNICA Y PREVENTIVA SOBRE CÁNCER DE PRÓSTATA

### ¿Qué es el cáncer de próstata?

El cáncer de próstata (CP) es el tumor que se produce en la próstata. La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que forma parte del aparato reproductor masculino. Se sitúa debajo de la vejiga y por delante del recto. Engloba a la uretra (conducto de salida de la orina desde la vejiga al exterior), ésta atraviesa a la próstata en su recorrido que va desde la vejiga urinaria hasta el pene. La misión de la próstata es producir el líquido que forma el semen y que acompañará a los espermatozoides que se producen en los testículos. Con la edad la glándula se va agrandando y puede provocar una enfermedad muy frecuente que se llama Hiperplasia Benigna de Próstata (HBP). La HBP supone un agrandamiento benigno de la próstata que comienza a presionar y obstruir la uretra a su paso por la glándula. Esta situación provoca un síndrome prostático compuesto por un grupo de síntomas urinarios (problemas para empezar a orinar, vaciado incompleto de la vejiga, flujo de orina lento, interrupciones mientras se está orinando, orinar muchas veces al día sobre todo de noche). Habitualmente se trata con medicamentos y a veces precisa sondaje o cirugía para extirpar la próstata. Esta enfermedad no se maligniza y no tiene nada que ver con el cáncer de próstata, que es menos frecuente. Lo que ocurre es que el cáncer afecta igualmente a hombres mayores y comparte síntomas muy parecidos con la HBP.



El CP surge cuando las células de la glándula prostática crecen sin control. Cuando esto sucede, las células se diseminan primero dentro de la próstata y luego crecen a través de la cápsula que cubre la próstata hacia los órganos vecinos. Pueden entonces escaparse y diseminarse a través del torrente sanguíneo y del sistema linfático hacia otras partes del organismo, principalmente a los huesos.

Es el tumor más frecuente en el hombre, seguido del cáncer de pulmón. En nuestro país supone unos 28.000 casos nuevos y unas 5500 muertes anuales. Dado que su pronóstico global es bueno y al ser tan frecuente es también el tumor con mayor prevalencia en el

hombre (el tumor con el que conviven más hombres en un periodo concreto). Las tasas de supervivencia a 5 años siguen mejorando y se acercan al 70 % y dependen de la fase de la enfermedad; así en las fases iniciales se acerca al 100% y en la fase de afectación metastásica puede situarse en torno al 30% que es elevada comparada con otros tumores. La enfermedad comienza a aparecer por encima de los 50 años, siendo frecuente a partir de los 65 años.

### ¿Cuáles son los Factores de Riesgo?

No hay muchos factores definidos ya que existen estudios controvertidos en la mayoría de los factores conocidos sin que esté aclarado el impacto definitivo de muchos de ellos. Teniendo en cuenta que se trata de un tumor muy frecuente en España, es importante conocerlos, así la aplicación de cualquier medida preventiva tendrá una eficacia amplia. Hemos incluido los factores más importantes según la bibliografía científica.

- Edad: El riesgo se incrementa con la edad, la mayoría de los casos se diagnostican por encima de los 65 años.
- Raza negra.
- Antecedentes familiares de cáncer de próstata tanto de primer grado como de segundo, especialmente si son varios familiares y si se trata de padre o hermano.
- Algunas enfermedades genéticas; como el Síndrome de Lynch
- Obesidad y altura elevada.
- Enfermedades predisponentes: Infecciones de transmisión sexual.
- Consumo de alcohol
- Consumo alto de leche y productos lácteos, aunque esta asociación es discutible.

### Grupos de Riesgo

El paciente prototipo sería un hombre de raza negra, mayor de 70 años, obeso y con antecedentes familiares de cáncer de próstata. Este supuesto aplicado a nuestro país define al grupo de personas mayores de 65 años, obesos y con antecedentes familiares de cáncer de próstata como el grupo de alto riesgo para padecer la enfermedad. Estos hombres deberían realizar revisiones periódicas urológicas.

### ¿Cuáles son los Factores Protectores?

- ✓ Dieta mediterránea; consumo de frutas y verduras.
- ✓ Según recientes estudios, la toma de café varias veces al día y la toma frecuente de aspirinas ejercen un efecto protector.
- ✓ Evitar la obesidad.

### Cómo se Presenta Clínicamente

El CP suele aparecer en personas mayores de 65 años y se trata de un proceso lento que evoluciona con poca agresividad durante años. En las primeras fases, puede ser asintomático o acompañarse de síntomas obstructivos leves (disminución del calibre o interrupción del chorro de orina; aumento de la frecuencia de la micción, sobre todo nocturna; dificultad para orinar o escozor durante la micción, urgencia para orinar) aunque hay que recordar que en la mayoría de los casos estos síntomas no corresponden a cáncer, sino que puede deberse a una HBP. Por lo que podría decirse que los **síntomas de alarma** son indistinguibles de una enfermedad benigna mucho más frecuente, como es la HBP.

- △ Disminución en el calibre o interrupciones del chorro de orina.
- △ Aumento en el número de micciones al día (sobre todo por la noche)
- △ Dificultad o escozor al orinar o urgencia para empezar a orinar.
- △ Sangrado con la orina (hematuria).

Ante un paciente mayor que presenta estos síntomas se solicitaría un análisis sanguíneo del marcador PSA y a veces se acompaña de un tacto de la próstata a través del recto. Según los resultados podría ser necesario realizar la biopsia prostática que también se realiza a nivel rectal para confirmar o descartar la existencia de un cáncer de próstata. En fases avanzadas de la enfermedad pueden provocarse síntomas obstructivos claros, además puede haber hematuria (sangre en la orina) o signos de infección. En ocasiones hay tumores de rápida evolución y carácter agresivo por lo que pueden diagnosticarse por la aparición de dolores óseos indicativos de la existencia de metástasis óseas.

El **diagnóstico** definitivo se realiza mediante la biopsia prostática y se completa con TAC o resonancia y una gammagrafía ósea.

## ¿Cómo se previene el Cáncer de Próstata?

En cuanto a **prevención primaria** destacamos que no hay muchas posibilidades, aunque es necesario resaltar que debemos seguir una dieta mediterránea, evitar el consumo de alcohol y controlar la obesidad que es un factor de riesgo. Algunos estudios han demostrado la utilidad de administrar un fármaco antiprostático preventivo (quimioprolifaxis) en sujetos de riesgo, pero dada la toxicidad el uso no está claramente establecido.

La **prevención secundaria** es controvertida. Durante años se han hecho grandes campañas de detección masiva del marcador PSA en hombres mayores de 50 años. Actualmente se han analizado los resultados de esos programas y el resultado es negativo. Por una parte, se habían detectado la existencia frecuente de falsos positivos (elevación de PSA sin que corresponda a tumor) lo que conllevaba a la realización de biopsias innecesarias con las complicaciones que ello supone. Por otra parte, se sobrediagnosticaban procesos pretumorales y tumorales de lento crecimiento que no hubieran precisado ningún tipo de tratamiento. Por todo ello, la sociedad científica recomienda que el análisis del marcador se reserve para pacientes que tienen síntomas o bien pertenecen a grupos de riesgo como por ejemplo los hombres con familiares afectados. De cualquier forma, ante la mínima duda, debe consultar a su médico de familia o a su urólogo para que indique las pautas de actuación correctas en cada caso.

Desde nuestra web le ayudamos a conocer los factores de riesgo y animamos a que adopte medidas correctoras para disminuir el mismo. No obstante, en este tumor las medidas de vida saludable no son tan importantes como en otros.

### Lo más importante en la prevención del CP es:

- ✓ Realizar dieta mediterránea y evitar la obesidad
- ✓ Realizar revisiones periódicas urológicas a partir de los 50 años, especialmente las personas con factores de riesgo.
- ✓ Acudir al médico cuando surjan síntomas de alarma como son la obstrucción urinaria.