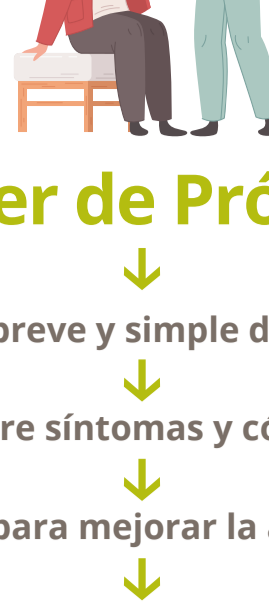


## Recomendaciones para el paciente



### Cáncer de Próstata

Explicación breve y simple de la patología

Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

Consejos para mejorar la adherencia

Consejos no farmacológicos para la prevención



## 1. Explicación breve y simple de la patología

El cáncer de próstata es uno de los tipos más comunes de cáncer. Muchos cánceres de próstata crecen lentamente y permanecen limitados a la glándula prostática, en donde pueden no causar daño grave.

El cáncer de próstata ocurre en la glándula prostática. En los hombres, esta glándula se encuentra justo debajo de la vejiga. Rodea la parte superior del conducto que drena la orina desde la vejiga, llamado uretra. Esta ilustración muestra una glándula prostática sana y otra con cáncer.<sup>3</sup>



La próstata es un órgano complementario del sistema reproductor masculino, que se encuentra debajo de la vejiga. Su función principal es complementar las secreciones esenciales para el semen y mantener el espermatozoide viable.<sup>1</sup>

## 2. Relación entre síntomas y cómo aliviarlos

El cáncer de próstata puede no provocar signos ni síntomas en sus primeros estadios, sin embargo, cuando se encuentra más avanzado puede causar signos y síntomas como:<sup>3</sup>



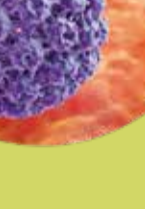
**Problemas para orinar**



**Disminución en la fuerza del flujo de la orina**



**Sangre en la orina**



**Sangre en el semen**



**Dolor de huesos**



**Pérdida de peso sin intentarlo**



**Disfunción eréctil**

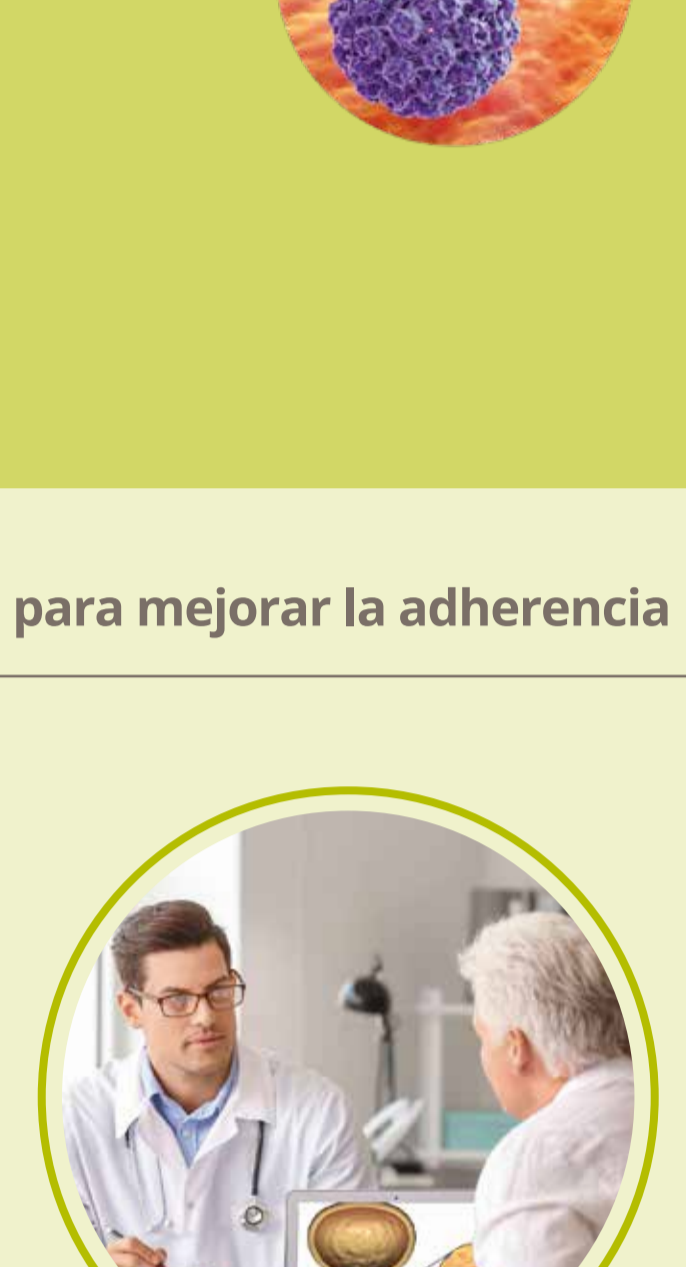
¿Cuándo consultar con el médico?

Pide una cita con el médico si tienes cualquier síntoma o signo persistente que te preocupe.<sup>3</sup>

La vigilancia, la prostatectomía y la radioterapia se reconocen como tratamientos estándar para los pacientes con cáncer de próstata en estadios I a III.

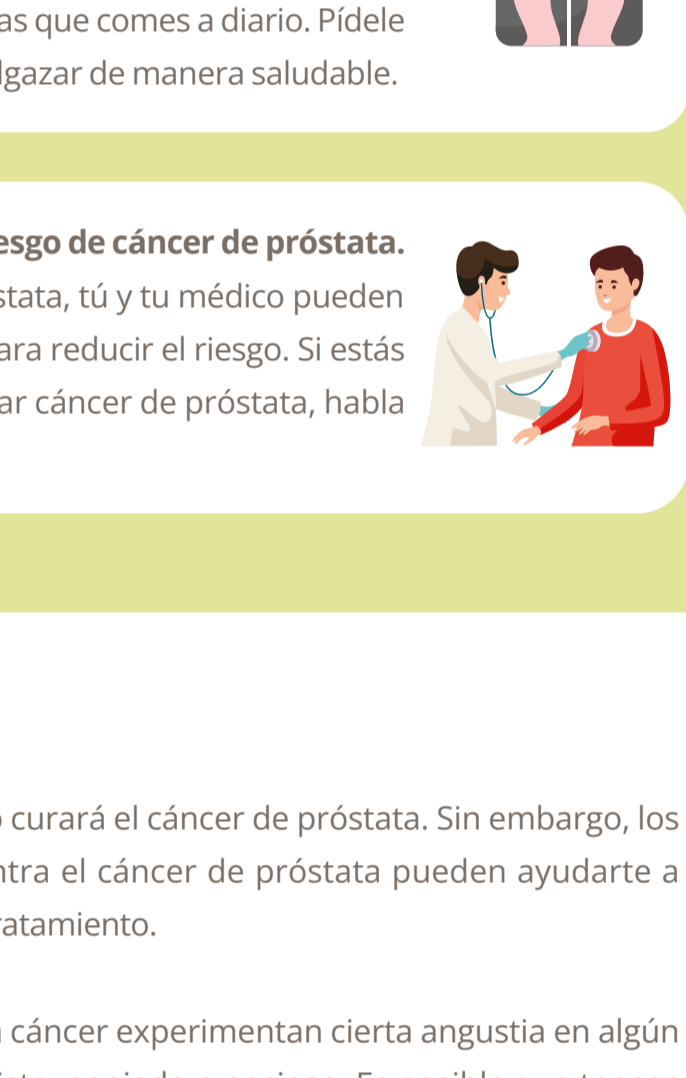
La ablación de andrógenos mediante castración quirúrgica o farmacológica puede llevar a una remisión duradera en los pacientes en la etapa IV y en aquellos de alto riesgo en la etapa III. En este caso, los antiandrogénicos de primera generación pueden ayudar. Sin embargo, en la etapa IV, se produce inevitablemente resistencia a la castración, caracterizada por mutaciones genómicas en el receptor de andrógenos, y el pronóstico es desfavorable.<sup>2</sup>

Las opciones de tratamiento para el cáncer de próstata dependen de varios factores, como la rapidez con la que crece el cáncer, si se ha diseminado y tu salud general, así como los posibles beneficios o efectos secundarios del tratamiento.<sup>4</sup>



## 3. Consejos para mejorar la adherencia

Es crucial seguir el plan de tratamiento prescrito por tu médico. Toma los medicamentos según las indicaciones y asiste a todas las citas médicas. Debes conocer los medicamentos que usas, la función de cada uno, cómo y cuándo debes usarlos y los posibles efectos secundarios. Mantén un registro de tus síntomas y hábitos para compartirlos con tu médico en cada visita. La comunicación abierta y honesta con el equipo médico es fundamental para un manejo efectivo del CaP.<sup>3</sup>



## 4. Consejos no farmacológicos para la prevención

Puedes reducir el riesgo de padecer cáncer de próstata de la siguiente manera:

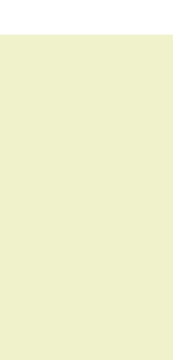
**Sigue una dieta saludable con muchas frutas y verduras.** Come una variedad de frutas, verduras, y cereales integrales. Las frutas y los vegetales contienen muchas vitaminas y nutrientes que pueden contribuir a mejorar tu salud.



**Elige alimentos saludables en lugar de tomar suplementos.** Mejor, elige alimentos ricos en vitaminas y minerales para que puedas mantener niveles saludables de vitaminas en el cuerpo.



**Haz ejercicio la mayoría de los días de la semana.** El ejercicio mejora el estado de salud en general, te ayuda a mantener el peso y mejora tu estado de ánimo. Si nunca has hecho ejercicio, comienza despacio y aumenta gradualmente el tiempo de actividad física cada día.



**Mantén un peso saludable.** Si tu peso actual es saludable, manténlo eligiendo una dieta saludable con una variedad de frutas y verduras y haciendo ejercicio la mayoría de los días de la semana. Si necesitas bajar de peso, aumenta la cantidad de ejercicio y reduce la cantidad de calorías que comes a diario. Pídele a tu médico que te ayude a crear un plan para adelgazar de manera saludable.



**Habla con tu médico sobre un aumento en el riesgo de cáncer de próstata.** Si corres un alto riesgo de padecer cáncer de próstata, tú y tu médico pueden considerar medicamentos u otros tratamientos para reducir el riesgo. Si estás preocupado por el riesgo que tienes de desarrollar cáncer de próstata, habla con el médico.<sup>3</sup>



### Medicina alternativa

Ningún tratamiento complementario ni alternativo curará el cáncer de próstata. Sin embargo, los tratamientos complementarios y alternativos contra el cáncer de próstata pueden ayudarte a sobrellevar los efectos secundarios del cáncer y su tratamiento.

Casi todas las personas a las que se les diagnostica cáncer experimentan cierta angustia en algún momento. Si estás angustiado, puedes sentirte triste, enojado o ansioso. Es posible que tengas dificultades para dormir o te encuentres constantemente pensando en el cáncer que padeces.

Existen varias técnicas de medicina complementaria que pueden ayudarte a sobrellevar la angustia, incluyendo:

Habla sobre tus sentimientos y tus preocupaciones con tu médico. En algunos casos, el tratamiento para la angustia puede requerir medicamentos.<sup>4</sup>

### Estrategias de afrontamiento y apoyo

Cuando te diagnostican cáncer de próstata, puedes tener una variedad de sentimientos, como incredulidad, miedo, ira, ansiedad y depresión. Con el tiempo, cada persona encuentra su propia manera de afrontar un diagnóstico de cáncer de próstata.

Hasta que descubras qué es lo que funciona para ti, prueba a hacer lo siguiente:

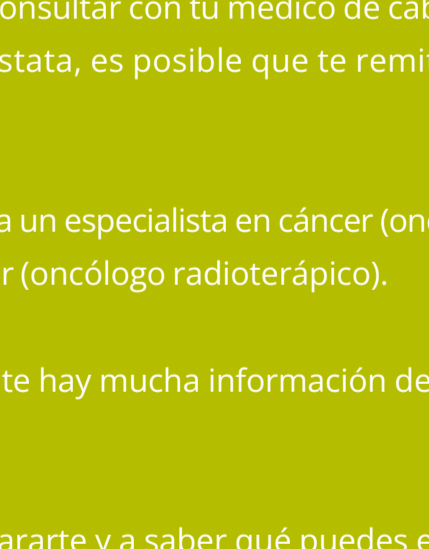
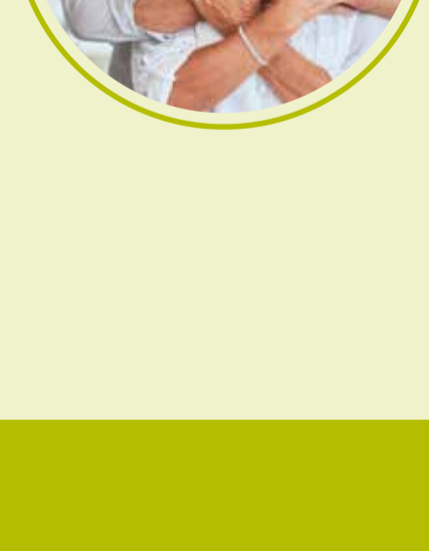
● **Aprende lo suficiente sobre el cáncer de próstata como para sentirte cómodo al tomar decisiones relacionadas con el tratamiento.** Aprende todo lo que necesites saber sobre el cáncer que padeces y su tratamiento a fin de comprender qué debes esperar del tratamiento y de la vida después de este.

● **Mantén la compañía de tus familiares y amigos.** Tus amigos y familiares pueden brindarte apoyo durante el tratamiento y después de este.

● **Ponte en contacto con otros sobrevivientes de cáncer.** Tus amigos y familiares no siempre pueden entender lo que es enfrentar el cáncer. Otros sobrevivientes del cáncer pueden brindarte una red de apoyo única. Puede preguntarte a los profesionales sanitarios sobre grupos de apoyo u organizaciones comunitarias que te puedan conectar con otros sobrevivientes de cáncer.

● **Cuidate.** Cuidate durante el tratamiento oncológico con una dieta que contenga muchas frutas y verduras. Trata de hacer ejercicio la mayoría de los días de la semana. Duerme lo suficiente por las noches de manera que te despiertes descansado.

● **Continúa con la expresión sexual.** Si sufres disfunción eréctil, tu reacción natural puede ser evitar todo tipo de contacto sexual. Sin embargo, considera el contacto, las demostraciones de afecto, los abrazos y las caricias como maneras de continuar compartiendo la sexualidad con tu pareja.<sup>4</sup>



### Preparación para la consulta

Si tienes signos o síntomas que te preocupan, comienza por consultar con tu médico de cabecera. Si el médico cree que puedes tener un problema con la próstata, es posible que te remita a un especialista en vías urinarias (urólogo).

Si te diagnostican cáncer de próstata, es posible que te deriven a un especialista en cáncer (oncólogo) o a un especialista que utiliza radioterapia para tratar el cáncer (oncólogo radioterápico).

Debido a que las citas pueden ser breves y a que generalmente hay mucha información de la que hablar, es una buena idea estar preparado.

A continuación, incluimos información que te ayudará a prepararte y a saber qué puedes esperar del médico.<sup>4</sup>

### ¿Qué puedes hacer?

**Ten en cuenta cualquier restricción previa a la consulta.** Cuando programes la consulta, asegúrate de preguntar si hay algo que debas hacer con anticipación, como restringir tu dieta.



**Anota cualquier síntoma que tengas, incluso los que parezcan no tener relación con el motivo por el cual programaste la consulta**



**Anota tu información personal más importante, incluyendo lo que te genere mayor estrés o cualquier cambio reciente en tu vida.**



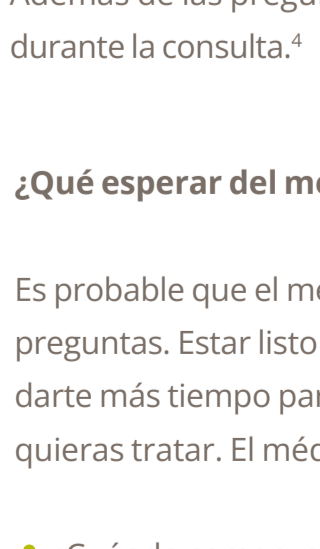
**Haz una lista de todos los medicamentos, las vitaminas y los suplementos que estás tomando.**



**Considera pedirle a un familiar o a un amigo de confianza que te acompañe.** En ocasiones, puede ser difícil recordar toda la información que se proporciona durante una consulta.



**Anota las preguntas para hacerle al médico.**



Tu tiempo con el médico es limitado; por eso preparar una lista de preguntas te puede ayudar a aprovechar al máximo el tiempo juntos. Organiza tus preguntas, de la más a la menos importante en caso de que se acabe el tiempo. En cuanto al cáncer de próstata, algunas preguntas básicas para hacerle al médico son:

- ¿Tengo cáncer de próstata?
- ¿Cuán grande es mi cáncer de próstata?
- ¿Se ha diseminado más allá de la próstata?
- ¿Qué puntuación tengo en la escala de Gleason?
- ¿Qué nivel tengo de antígeno prostático específico?
- ¿Necesitaré hacerme más pruebas?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- ¿Hay alguna opción de tratamiento que crea que es la más adecuada para mí?

- ¿Necesito seguir un tratamiento oncológico de inmediato, o es posible esperar y ver si el cáncer crece?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de cada tratamiento?
- ¿Cuál es la probabilidad de que el cáncer de próstata se cure con el tratamiento?
- ¿Qué le recomendaría a un amigo o familiar en mi situación?
- ¿Debería consultar con un especialista? ¿Cuánto costará? ¿Lo cubrirá mi seguro?
- ¿Hay algún folleto u otro material impreso que pueda llevarme? ¿Qué sitios web me recomienda?

Además de las preguntas que hayas preparado para hacerle al médico, no dudes en hacerle otras durante la consulta.<sup>4</sup>

### ¿Qué esperar del médico?

Es probable que el médico te haga una serie de preguntas. Estar listo para responderlas puede darte más tiempo para abordar los puntos que quieras tratar. El médico podría preguntar:

- ¿Cuándo comenzaste a tener los síntomas?
- ¿Los síntomas han sido continuos u ocasionales?
- ¿Cuán intensos son los síntomas?
- ¿Existe algo que, al parecer, mejore los síntomas?
- ¿Existe algo que, al parecer, los empeore? <sup>4</sup>



### Fuente bibliográfica

1. Wasim S, Lee SY, Kim J. Complexities of Prostate Cancer. Int J Mol Sci. 2022 Nov 17;23(22):14257. doi: 10.3390/ijms232214257. PMID: 36430730; PMCID: PMC9696501.

2. Sekhoacha M, Riet K, Motloung P, Gumenku L, Adegoke A, Mashele S. Prostate Cancer Review: Genetics, Diagnosis, Treatment Options, and Alternative Approaches. Molecules. 2022 Sep 5;27(17):5730. doi: 10.3390/molecules27175730. PMID: 36080493; PMCID: PMC9457814.

3. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087>

4. Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER). (2022). Mayo Clinic. Rochester, Minnesota. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/prostate-cancer/diagnosis-treatment/drc-20353093>