

El cáncer de próstata es el cáncer más común en los hombres en América. Uno de cada 6 hombres contraerá la enfermedad en algún punto de su vida. Aunque es la causa número dos de muerte por cáncer en los hombres de los Estados Unidos, si es descubierto tempranamente, el cáncer de próstata puede ser tratado exitosamente.

Próstata y vejiga.

Como cualquier hombre diagnosticado con cáncer de próstata, usted debe decidir con su médico qué tipo de tratamiento va a recibir. Estas decisiones algunas veces pueden ser difíciles y abrumantes. La condición de cada paciente es diferente y los médicos no siempre están de acuerdo en cuanto al tratamiento.

Próstata y vejiga.

Próstata y vejiga.

“Cuando el doctor le dice que usted tiene cáncer, podrá quizá no desear hablar más de ello. Sobre todo, no se aterrorice. Yo sé, por experiencia personal, que es aterrorizante, terrible y amedrentador. Tiene tiempo... probablemente el cáncer se ha estado desarrollando por años hasta llegar a ser evidente. Obtenga una segunda opinión, y hasta quizá una tercera. Probablemente las opiniones concordarán con la primera. Acéptelas y comience a investigar y a planear la manera en que va a combatir al intruso.”

“A Revolutionary Approach to Prostate Cancer”
Dr. Aubrey Pilgram
Sobreviviente de cáncer de próstata

Próstata y vejiga.

¿Qué es el cáncer de próstata?

La próstata es una glándula en el sistema reproductivo masculino. Es un órgano pequeño, del tamaño de una nuez, ubicado entre la vejiga (el órgano que almacena la orina) y la uretra (el conducto que acarrea la orina al exterior del cuerpo). La próstata está compuesta mayormente de tejidos musculares y glandulares. Su función principal es producir fluido para el semen, que transporta el esperma.

Próstata y vejiga.

El cáncer de próstata se origina en la glándula prostática. Por el lugar en que está ubicado, un médico puede examinar directamente la parte de la glándula donde se dan la mayoría de los cánceres.

A un cáncer que está totalmente dentro de la próstata y no se ha propagado se lo llama cáncer de próstata localizado. Como otros cánceres, sin embargo, el cáncer de próstata puede diseminarse (hacer metástasis) en los tejidos alrededor de la próstata o en la glándula seminal (estructuras tipo sacos, adjuntas a la próstata). Los cánceres de próstata localmente avanzados pueden diseminarse a otras partes del cuerpo, tal como a los ganglios linfáticos o a los huesos.

Síntomas de un cáncer de próstata

Aunque muchos cánceres de próstata no tienen síntomas, converse con su médico si:

- orina con frecuencia, especialmente durante la noche.
- tiene problema para comenzar a orinar.
- el chorro de la orina es lento o interrumpido.
- siente que la vejiga no se vacía completamente.
- ve sangre en su orina.

Próstata y vejiga.

Si tiene cualquiera de estos síntomas, pueden ser indicadores de un posible problema de próstata y lo alentamos a que consulte con su médico.

Consideraciones para decidir un tratamiento

Un diagnóstico de cáncer en general crea ansiedad y urgencia en los pacientes. Los resultados de los posibles tratamientos pueden tener un profundo impacto en su vida, particularmente para los pacientes de cáncer de próstata. Cada individuo, junto con su compañera o su familia y con el médico, debería analizar sus necesidades emocionales para sentirse cómodo con el tratamiento seleccionado. En vez de adoptar un curso de acción en respuesta a temores inmediatos, considere lo siguiente al entrar en el proceso de tomar una decisión:

■ *No se apresure*

A menos que exista un motivo médico urgente para actuar rápidamente, dese tiempo para investigar su tipo particular de cáncer, los riesgos y posibles efectos secundarios de las distintas terapias, y el impacto que pueden tener en su vida. Recuerde que, típicamente, hay tiempo para enterarse de todo esto.

■ *Obtenga los hechos*

Familiarícese con lo que es, cómo actúa, y qué tratamientos hay disponibles. También necesitará conocer el lenguaje generalmente usado en referencia al cáncer de próstata.

■ *No piense que es usted médico*

La medicina alternativa tiene muchos entusiastas. Hasta que se conozca mejor la eficacia de tratamientos alternativos, consulte con su médico antes de adoptarlos.

■ *Trate de obtener información continuamente*

Como el diagnóstico del cáncer de próstata y sus tratamientos se desarrollan y cambian rápidamente, trate de mantenerse informado continuamente. Converse sobre la información que obtiene, haga preguntas y sea honesto con su médico y con su equipo de atención médica.

■ *Conviértase en su propio abogado*

Aprendiendo lo necesario, se convertirá en el abogado de su salud.

■ *Vincúlese*

Vincúlese con alguien que pueda apoyarlo y que al mismo tiempo necesite su apoyo, y dialoguen de manera cándida y honesta. La vergüenza no es una excusa.

■ *Considere una segunda opinión*

Los médicos comprenden que el obtener una segunda opinión confirma su diagnóstico. Cuando usted busca una segunda opinión, los urólogos, radiólogos, oncólogos y médicos en general pueden ofrecer distintas perspectivas.

■ *Hable sobre su cáncer*

El cáncer de próstata es un asunto familiar que afecta a las personas más cercanas a usted. Hable con su compañera y con su familia sobre su cáncer.

■ *Considere un grupo de apoyo*

Involúcrese. Los grupos de apoyo lo ponen en contacto con compañeros que comprenden su situación porque ellos han estado ya allí. El grupo de apoyo The Santa Cruz Prostate Cancer Support Group lo invita a asistir a sus reuniones (horario y lugar más adelante en el folleto).

■ *Busque la mejor opción*

Es su responsabilidad tratar de hallar la mejor opción para usted, investigando los servicios cubiertos por su seguro médico y lo que haya disponible a través de sus proveedores de atención médica. Cuando esté listo a tomar una decisión en cuanto a su tratamiento, pregúntele al doctor cuántos casos como el suyo ha tratado. Aunque los mejores tratamientos están disponibles en muchos hospitales en todo el país, muchos pueden no estar equipados o no tener experiencia en todos los métodos de tratamiento disponibles. Asegúrese que el hospital de la comunidad local, así como las instituciones médicas regionales, ofrezcan doctores expertos en su tipo de cáncer.

■ *Mantenga una buena documentación del proceso*

A través de todo el proceso, usted debe mantener todo documentado. Primero, esto es importante para su compañía de seguro. Segundo, es importante tener los informes médicos a mano para revisarlos al tratar de obtener una segunda opinión. Estos informes proveen un perfil de su condición y le ayudarán a evitar tener que volver a hacerse análisis que ya se ha hecho, ya que el doctor a quien consulte verá los detalles de los análisis hechos.

¿Cómo se diagnostica el cáncer de próstata?

Varios análisis son útiles para detectar el cáncer de próstata. No todos estos análisis se necesitan en todos los hombres.

Próstata y vejiga.

El análisis de antígeno prostático específico, llamado PSA (de sus siglas en inglés) es un análisis de sangre que puede dar información directa sobre la presencia del cáncer de próstata y, si está presente, en qué cantidad y cuáles son las posibilidades de que se disemine (o si ya está diseminado).

Próstata y vejiga.

El examen rectal digital (DRE), un procedimiento simple, puede ayudarle al médico a detectar el cáncer y a juzgar si el cáncer está localizado sólo en la próstata o si se ha diseminado a los tejidos alrededor de la próstata.

Próstata y vejiga.

La ultrasonografía transrectal (TRUS) es una manera segura y fácil de “ver” la próstata. El ultrasonido provee una imagen de la próstata que el médico puede usar para medir el tamaño de la próstata, buscar tejidos cancerosos y calcular la densidad PSA (el nivel de PSA dividido por el tamaño de la próstata). La biopsia de la próstata con aguja se realiza generalmente bajo la guía de ultrasonido.

Próstata y vejiga.

Una biopsia de la próstata hecha a través de tejidos removidos por biopsia ofrece importante información sobre el cáncer. El grado del tumor es determinado examinando el tejido en microscopio, para medir la cantidad de desorganización de las células.

Próstata y vejiga.

Un scan de tomografía computarizada (CT) es un procedimiento de radiografía que ofrece imágenes del cuerpo en secciones transversales. Este scan CT puede ayudar a detectar los nodos linfáticos en la pelvis que estén agrandados a causa del cáncer.

Próstata y vejiga.

Un scan de hueso da una imagen nuclear del tumor. Este análisis se usa para detectar la diseminación del cáncer en los huesos.

Preguntas para hacerle a su médico

- ¿Cuáles son mis posibilidades de mejorar?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento? ¿Es una opción no entrar en tratamiento?
- Un ensayo clínico ¿sería apropiado para mí?
- ¿Cuáles son los beneficios esperados de cada tipo de tratamiento?
- ¿Cuáles son los riesgos, los posibles efectos secundarios y el tiempo de recuperación de cada tratamiento?
- ¿Cuántas de las varias opciones de tratamiento afectan mi vida sexual?
- Si tengo dolor, ¿cómo voy a manejarme?
- ¿Cómo puede cambiar mi nivel de actividades diarias con cada tipo de tratamiento?
- ¿Cuál es la atención de seguimiento que requiere cada tratamiento?
- ¿Cuál es el porcentaje de mortalidad?
- ¿Cuántos de estos procedimientos ha usted realizado?
- Si usted estuviera en mi condición, ¿qué haría?
- ¿Cuánto va a costar todo esto?

Sugerencias para los sobrevivientes del cáncer de próstata

- El cáncer de próstata puede curarse perfectamente.
- El cáncer de próstata no es sentencia de muerte.
- ¡Nunca se dé por vencido!
- Obtenga una segunda, o hasta una tercera, opinión.
- Únase a un grupo de apoyo.
- Vea un urólogo y un oncólogo certificado.
- Continúe investigando diariamente; hay nueva información disponible todo el tiempo.
- Comparta sus experiencias y sus sentimientos.
- Investigue su diagnóstico.
- Asuma algo de control de su situación.
- Participe en las decisiones de sus proveedores de atención médica.
- Ábrase a una nueva perspectiva en la vida.
- Piense en sus preguntas médicas y escribálas antes de ir al médico.
- Escriba las respuestas de su médico, o lleve una grabadora cuando vaya al médico.
- El cáncer de próstata es una enfermedad familiar -no deje de lado a su familia.
- Enliste a sus seres queridos como sistema de apoyo.
- Únase a una organización nacional de próstata de cáncer.

Reuniones mensuales de los grupos de apoyo para los pacientes con cáncer de próstata en la costa central

Santa Cruz – Reunión regular

Nuestro grupo se reúne el último martes de cada mes de 19:00 a 21:00 horas en el Katz Cancer Resource Center de Dominican Hospital. Por favor llame a Howard Waage al (831) 688-0423 o a Bill McDermott al (831) 423-8350, o a Joe Ferrara al (831) 426-7724. Los cónyuges o compañeras/os son bienvenidos a las reuniones.

Monterrey – Reunión regular

Las reuniones son cada dos meses, los primeros miércoles del mes, de 17:00 a 19:00 horas, en Westland House, Barnet Segal Lane 100, Monterrey. Por favor llame al 1-(831) 658-3737 para las fechas de las reuniones.

Otros grupos locales de apoyo disponibles

Sitio local en la Web: <http://www.scprostate.org>

Bennett & Suzy Katz Cancer Resource Center

Una agencia comunitaria no-lucrativa que ofrece acceso a información y a servicios relacionados a todos los aspectos de atención médica del cáncer. Todos los servicios están abiertos al público y son gratuitos. Hay enfermeras disponibles para tratar de resolver las necesidades educacionales de los clientes. Biblioteca con información sobre el cáncer de próstata. Dirección: Mission Drive 3150, Planta Baja, Santa Cruz, los miércoles, de 8:30 a 16:00 horas.

Contacto: Anne Lindberg, RN, BSN, OCN – Coordinadora del Programa

Teléfono: (831) 462-7770

Contactos de habla hispana:

Katz Cancer Resource Center **Teléfono:** (831) 462-7770

The American Cancer Society **Teléfono:** (800) 227-2345

Prevenga el cáncer de próstata

El adoptar simples costumbres dietéticas al presente puede reducir su riesgo de desarrollar el cáncer. Las dietas conocidas, relacionadas a longevidad y reducido riesgo de cáncer de próstata son dos, una japonesa y una del Mediterráneo sur. La dieta japonesa usa mucho té verde, soja, verduras y pescado, y es baja en calorías y grasa. La dieta mediterránea usa mucha fruta y verdura fresca, ajo, tomates, vino tinto, aceite de oliva y pescado. Ambas incluyen poca carne.

Dieta: Evite la carne, carnes procesadas y alimentos fritos en mucho aceite, y reduzca la cantidad de productos lácteos que come por día. Evite quemar y chamuscar la carne a la parrilla o en la sartén. Estas comidas están vinculadas al cáncer de próstata. Coma pescados grasosos, como salmón, sardinas o atún, varias veces por semana. El pescado y el aceite de pescado reducen la ocurrencia y la progresión del cáncer de próstata y al mismo tiempo promueven la salud del corazón. Use aceite de oliva en vez de aceite vegetal. El aceite de oliva tiene impacto favorable en la glándula prostática. Evite el aceite de canola y de semilla de lino, ya que doblan su riesgo de desarrollar cáncer de próstata. Coma una variedad de frutas y verduras. Beba de 2 a 4 tazas de té verde por día. Pruebe agregar soja a su dieta, como leche de soja y tofu.

Estilo de vida: Haga ejercicio de 30 a 40 minutos por lo menos 3 veces por semana. El ejercicio le ayuda a perder peso: la obesidad es precursora del cáncer, de la diabetes y de enfermedades cardiovasculares. Dese tiempo para hacer relax todos los días. El alivio de la tensión y una actitud positiva están vinculados a la longevidad

Este folleto es producido y publicado por el *Santa Cruz County Prostate Cancer Support Group* con el apoyo de *Dominican Hospital Foundation* y de *Palo Alto Medical Foundation, Santa Cruz*. Algunos párrafos han sido extraídos de la Guía de Investigaciones del Cáncer de Próstata, publicada por la Fundación Americana de Enfermedades Urológicas. Le ofrece un punto de arranque y sugiere información para ayudarle a aumentar sus conocimientos sobre el cáncer de próstata.

Expresamos nuestro agradecimiento al *Katz Cancer Resource Center* de Dominican Hospital por permitirnos el uso de sus instalaciones para nuestras reuniones mensuales.

Este folleto y nuestros programas locales para hacer conocer lo relacionado al cáncer de próstata han sido posibles gracias a fondos donados por *Aldina Real Estate Inc.*

El grupo *Santa Cruz County Prostate Cancer Support Group* está afiliado con la *California Prostate Cancer Coalition*, y con *US Too International*.

Nosotros no endorsamos ninguna organización, producto, publicación o individuo. Todas las decisiones médicas deberían se tomadas con el consejo de, y en consulta con, profesionales médicos.



Sentinal Printers Logo

ENTENDIENDO EL CÁNCER DE PRÓSTATA



**SANTA CRUZ COUNTY
PROSTATE CANCER SUPPORT GROUP**