



Hombres y Prevención del Cáncer

Men and Cancer Prevention

Un plan de prevención del cáncer para hombres

La detección temprana del cáncer ofrece una de las mejores oportunidades para curar la enfermedad.

Busque:

- Bultos, llagas o úlceras que no sanan.
- Cambios inusuales en los testículos (cambios en la forma, consistencia o engrosamiento).
- Tos que no cede, con rastros de sangre o ronquera persistente.
- Pérdida de peso sin motivo aparente.
- Lunares que hayan cambiado de tamaño, forma o color o que hayan comenzado a sangrar o ulceraciones en la piel que no sanan.
- Sangre en las deposiciones.
- Cambios persistentes en los hábitos evacuatorios.
- Problemas urinarios o cambios en la orina.

Con frecuencia, estos síntomas están relacionados con problemas de salud más comunes y menos serios. Sin embargo, si nota algún cambio inusual o si estos síntomas persisten, consulte a su médico.

Reconocimiento preventivo de la próstata

Aún no se conoce la causa del cáncer de próstata y no existe un único estudio simple para la detección de este tipo de cáncer. Una palpación de la próstata en un tacto rectal (DRE, de acuerdo con sus siglas en inglés) por parte de su médico, y un análisis de sangre para verificar si sus niveles de antígeno prostático específico (PSA, de acuerdo con sus siglas en inglés) están por encima de los valores normales para su edad pueden dar indicios de esta enfermedad.

Si no tiene síntomas y está considerando realizarse un análisis de PSA, debe tomar en cuenta los riesgos y beneficios del mismo. Es importante sopesar el beneficio de detectar el cáncer de próstata de manera temprana contra el riesgo de que su detección y tratamiento no sean necesarios. El tratamiento puede tener un impacto en su estilo de vida, incluida la función sexual, si bien también puede salvarle la vida.

Debe tomar su propia decisión sobre si hacerse o no este análisis previa conversación con su médico. Es importante que cuente con información de buena calidad para tomar una decisión informada.

Cambios en los testículos

Si bien el cáncer de testículo es raro, es uno de los tipos de cáncer más comunes en los hombres de entre 15 y 45 años. Las causas de este cáncer no están del todo claras, pero los hombres que tienen un testículo sin descender tienen un mayor riesgo de contraerlo. No existen pruebas de diagnóstico preventivo, pero es uno de los tipos de cáncer más curables si se lo detecta de manera temprana. Sea consciente de lo que es normal para usted y si ve o siente algún cambio, consulte a su médico. No permita que la vergüenza se interponga entre usted y su salud.

Pida un examen de diagnóstico preventivo de cáncer de intestino

La detección temprana del cáncer intestinal incrementa muchísimo las posibilidades de que el tratamiento resulte exitoso. El riesgo de contraer este tipo de cáncer aumenta con la edad. Si es mayor de 50 años, debe hacerse exámenes para la detección del cáncer

intestinal cada dos años.

Sin embargo, algunas personas pueden tener factores de riesgo conocidos que incrementan su riesgo. Si usted es una de estas personas, su médico le hablará de la “vigilancia regular”.

El programa National Bowel Cancer Screening (Programa Nacional de Reconocimiento Preventivo del Cáncer de Intestino) se inició en 2006. Este programa utiliza la prueba de sangre oculta en heces (FOBT, según sus siglas en inglés) para detectar rastros ocultos de sangre en las deposiciones. Pueden participar de este programa las personas sin síntomas de 50, 55 y 65 años de edad.

Haga cambios en su estilo de vida

Es sabido que hacer actividad física todos los días, tener una alimentación sana y mantener un peso saludable son maneras de disminuir el riesgo de contraer cáncer. Sabemos que estos factores son responsables de, al menos, el 30 por ciento de los casos de cáncer de todo tipo.

Maneras de reducir su riesgo de padecer cáncer

- ✓ **Dejar de fumar** – El cáncer de pulmón es la principal causa de muerte por cáncer entre los hombres australianos. Si es fumador, intente dejar de fumar. Llame la línea de ayuda Quitline al 13 QUIT (13 78 48) para recibir consejos gratuitos al respecto.
- ✓ **Sea prudente con la exposición al sol** – protéjase cuando esté al sol y tenga cuidado de no quemarse.
- ✓ **Manténgase en forma** – ponga sus miras en tener y mantener un peso saludable.
- ✓ **Mueva el cuerpo** – haga algún tipo de actividad física durante al menos 30 minutos, todos los días o los más posibles.
- ✓ **Coma de manera saludable** – elija una alimentación variada con muchas frutas y verduras, y limite su ingesta de carnes rojas.
- ✓ **Evite consumir alcohol** – pruebe tener días libres de alcohol e ingerir bebidas sin alcohol.

Recuerde: si tiene alguna inquietud o duda al respecto, consulte a su médico.

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda del Cancer Council (Consejo del Cáncer) 13 11 20
Información y apoyo para usted y su familia al costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web del Cancer Council

(con enlaces a Consejos del Cáncer estatales y territoriales)
www.cancer.org.au

Australian Prostate Cancer Collaboration
(Cooperativa Australiana del Cáncer de Próstata)
www.prostatehealth.org.au

National Bowel Cancer Screening Program
Línea de información: 1800 118 868
www.cancerscreening.gov.au

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50