



Corte Suprema de Justicia de la Nación
Secretaría General de Administración
Departamento de Medicina Preventiva y Laboral

HABLEMOS DE SALUD PROSTATICA

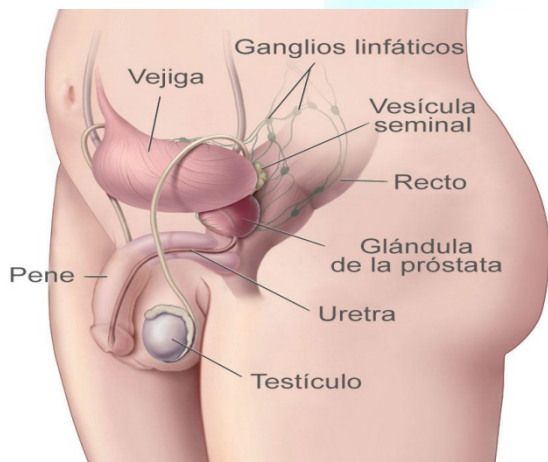


El 15 de septiembre se celebra el Día de la Salud Prostática que tiene como principal objetivo concientizar a los hombres sobre la importancia de realizarse revisiones periódicas para prevenir e identificar las enfermedades de la próstata.

Las mujeres han incorporado los controles ginecológicos a su rutina de salud, en cambio los hombres son menos adherentes a los chequeos urológicos, sin embargo es aconsejable realizarlos a partir de los 50 años en general y de los 40 años en aquellos que tienen familiares directos con patología prostática maligna ya que *cuanto más temprano se pueda realizar el diagnóstico, más probable es la curación.*

Cómo cambia la próstata con el paso del tiempo

La próstata tiende a crecer con la edad y puede oprimir la uretra y causar problemas para orinar. Estos síntomas se presentan en un 10 % de hombres entre los de 30 y 40 años, en un 50% a los 60 años y un 90% a los 80 años.



La próstata es una glándula que pertenece al aparato reproductor masculino. Tiene el tamaño de una nuez y está situada por debajo de la vejiga urinaria amoldándose alrededor de la uretra. Produce un líquido blanquecino que forma parte del semen y que protege a los espermatozoides, aumenta su vitalidad y así facilita la fecundación.

Cuando es necesario consultar al urólogo?

Si se presentan cualquiera de estos síntomas, es necesario consultar al especialista

- Necesita orinar más veces durante el día
- Tiene necesidad urgente de orinar
- Tiene un flujo menor de orina (débil) o con interrupciones.
- Siente ardor al orinar
- Necesita levantarse muchas veces en la noche para orinar
- Tiene dolor pélvico

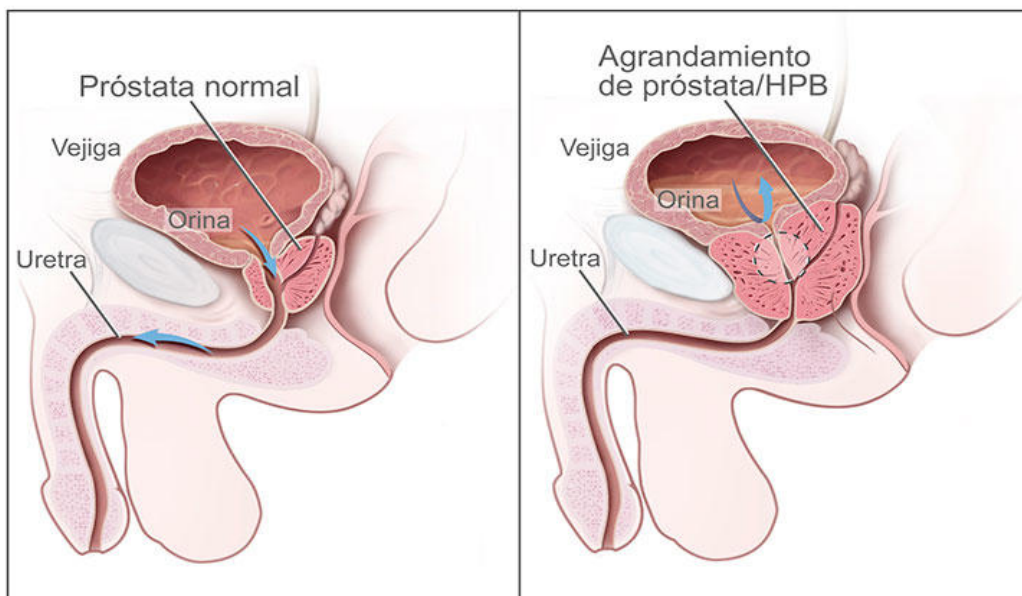
Los tres problemas más comunes de próstata son, el agrandamiento prostático (HPB, o hiperplasia prostática benigna), el cáncer de próstata y la inflamación (prostatitis) y tienen síntomas comunes muchas veces.

Un cambio no conduce al otro

Por ejemplo, tener prostatitis o una próstata agrandada no aumenta su riesgo de padecer cáncer de próstata pero también es posible que se presenten simultáneamente.

Próstata agrandada (HPB) (hiperplasia prostática benigna)

HPB es el crecimiento anormal de la glándula. No está relacionada con cáncer y no aumenta su riesgo de padecerlo, sin embargo, **los síntomas de HPB y de cáncer de próstata pueden ser semejantes.**



Flujo de orina en una próstata normal (izquierda) y agrandada (derecha). En el diagrama de la izquierda, la orina fluye con más facilidad. En la derecha, el flujo de orina está afectado porque la próstata agrandada oprime en la vejiga y en la uretra.



Corte Suprema de Justicia de la Nación
Secretaría General de Administración
Departamento de Medicina Preventiva y Laboral

- A los 20 años, la glándula prostática es casi del tamaño de una nuez
- A los 40 años, puede haber crecido un poco más, al tamaño de un damasco.
- A los 60 años, puede tener el tamaño de un limón.

La próstata agrandada puede oprimir contra la vejiga y la uretra. Esto puede hacer lento o bloquear el flujo de orina. Algunos hombres pueden tener problemas en empezar a orinar, aunque sientan urgencia. Otros pueden sentir que necesitan orinar todo el tiempo, o se despiertan muchas veces en la noche, con necesidad imperiosa. Los primeros síntomas de HPB llevan muchos años en volverse fastidiosos y son precisamente una indicación de que hay que consultar al especialista,

Prostatitis

La prostatitis es una inflamación de la glándula prostática, afecta al menos a la mitad de todos los hombres en algún momento de su vida, tener este padecimiento no aumenta su riesgo de otra enfermedad de la próstata.

A veces puede ser asintomática y se encuentra cuando se realizan estudios por otras causas como infertilidad o cáncer de próstata.

Otros tipos son causados por bacterias o virus que requieren tratamientos específicos antibióticos indicados por el especialista.

Cáncer de próstata

El cáncer de próstata es un tumor maligno originado en las células prostáticas. El subtipo más frecuente se denomina **adenocarcinoma** que es el cáncer de mayor incidencia en hombres en nuestro país con una ocurrencia de más de 11000 casos anuales que representan el 20% de los tumores malignos en varones.

La detección temprana se realiza mediante un control urológico el cual será a medida de cada paciente, teniendo en cuenta su edad y la presencia o no de factores predisponentes.

El examen digital rectal y el antígeno prostático específico (PSA) son los pilares del diagnóstico temprano. El diagnóstico definitivo se determina a través de una biopsia prostática.

Si bien no se conocen las causas exactas que originan el cáncer de próstata, existen factores de riesgo que favorecen su desarrollo:

- **Edad:** Es el principal factor de riesgo. Esta enfermedad es poco frecuente en hombres menores de 50 años.
- **Antecedentes familiares:** El riesgo de un hombre es mayor si su padre o hermano tuvieron esta enfermedad. Cerca de un 10% de los cánceres de próstata pueden darse como resultado de una predisposición genética o hereditaria.
- **Dieta:** Algunos estudios sugieren que los hombres que consumen una dieta con gran contenido de grasa animal o carne pueden tener riesgo mayor de presentar cáncer de próstata. Los hombres que consumen una dieta rica en frutas y verduras pueden tener un riesgo menor.
- **Raza:** es más frecuente en la raza negra y menos frecuente en asiáticos.

Diagnóstico

Consta de una **exploración física y un examen sanguíneo**, denominado PSA (antígeno prostático específico).

- La exploración física es el examen digital rectal realizado por el médico urólogo, para evaluar la glándula prostática a través de la pared anterior del recto, con el fin de detectar su tamaño, dolor, alguna zona anormal o nódulos a nivel de la próstata.
- El PSA es una proteína producida por la próstata. Se mide su valor en sangre y si bien los individuos con Cáncer de próstata tienen valores por encima de 4,0 ng/ml, **un valor elevado no en todos los casos implica malignidad**, incluso la causa más frecuente de elevación del PSA es la hiperplasia prostática benigna.

Generalmente a mayor valor de PSA mayor probabilidad de diagnóstico de cáncer de próstata, sin embargo en algunos estudios hasta un 20% de los pacientes con cáncer de próstata tenían valores normales de PSA (falsos negativos) y hasta un 40% de pacientes sin diagnóstico de cáncer tuvieron valores anormales (falsos positivos).

En definitiva sólo un 30% de los hombres con valores anormales tendrá cáncer de próstata.

¿Qué hacer si el examen rectal o el PSA se encuentran alterados?

Debemos recordar que **las patologías benignas son la causa más común de un test anormal**, particularmente el PSA. El urólogo seguramente le indicará si tiene que realizar otros estudios como **ecografía transrectal** o si requiere una **biopsia**.

- La ecografía transrectal es un procedimiento relativamente sencillo, ambulatorio que no requiere anestesia o sedación. Permite observar cualquier alteración a nivel de la próstata, como imágenes nodulares sólidas, que pueden ser sugestivas de patología maligna.



Corte Suprema de Justicia de la Nación
Secretaría General de Administración
Departamento de Medicina Preventiva y Laboral

- La biopsia de la próstata es un procedimiento seguro y que no requiere internación. Durante el acto se toman varias muestras de distintos sitios anatómicos de la próstata, que se envían para su análisis anátomo-patológico. En general el procedimiento se tolera bien, pero pueden haber algunas molestias transitorias.

Tratamientos para HPB

Algunos hombres con HPB eventualmente encontrarán que sus síntomas son suficientemente molestos para necesitar tratamiento. La *HPB no puede curarse*, pero un tratamiento médico adecuado o la cirugía pueden aliviar los síntomas.

Espera vigilante

Los hombres con síntomas *leves* de HPB que no los consideran fastidiosos pueden elegir esta opción. Espera vigilante significa *examinarse anualmente*. El tratamiento se empieza solo si los síntomas se hacen muy problemáticos.

Si usted elige la espera vigilante, estos simples pasos pueden ayudar a aliviar sus síntomas:

- Limite beber en la noche, especialmente bebidas con alcohol o cafeína.
- Vacíe su vejiga por completo al orinar.
- Use el baño con frecuencia. No espere mucho tiempo sin orinar.

Algunos medicamentos pueden empeorar los síntomas de HPB, por esta razón no se automedique consulte con su médico sobre cualquier medicación como algunos:

- Antihistamínicos
- Tranquilizantes
- Antidepresivos
- Antihipertensivos

Ya que pueden aumentar los síntomas. Junto a su urólogo decidirá un tratamiento medicamentoso o quirúrgico adecuado. Dentro de los quirúrgicos RTU, laparoscópica, robótica, abierta para preservar su calidad de vida.

Tratamiento del cáncer

En etapas iniciales en donde el cáncer se encuentra limitado dentro de la próstata se puede optar por modalidades de tratamiento localizado, como la radiación de fuente externa (radioterapia), la implantación de semillas que emiten radiación en la próstata (braquiterapia) y la cirugía (prostatctomía radical). En casos más avanzados requiere tratamientos coadyuvantes como la quimioterapia y/ o tratamiento hormonal.

Por este motivo siempre el paciente debe estar informado sobre todos los efectos que causa cada tipo de tratamiento, en especial los efectos adversos que interfieren en la calidad de vida, para tomar decisiones consensuadas y efectivas.

Como cuidarnos...



Para ayudar a prevenir enfermedades prostáticas se recomienda a los varones llevar una vida con hábitos saludables como una dieta rica en fibras, omega 3, licopenos como el tomate, verduras y frutas, realizar actividad física regularmente, reducir el consumo de alcohol y tabaco y llevar una vida sexual activa.

A su vez, a partir de los 50 años en general y de los 40 años si hay antecedentes de cáncer de próstata, es importante recibir atención de un especialista en Urología para poder comenzar un seguimiento preventivo.

En los últimos años, y producto de la utilización de programas de diagnóstico temprano, varios estudios han evidenciado el aumento en la detección de tumores localizados pasibles de curación y la disminución de las muertes a causa del cáncer de próstata.

