

Primera en Salud
promoción y prevención

¿Qué es la **próstata**?

Es una glándula del sistema reproductor masculino que se encuentra debajo de la vejiga y delante del recto de los hombres y guarda células que producen parte del líquido seminal que protege y nutre la esperma.

Cáncer de Próstata

Se origina cuando las células de la próstata comienzan a **crecer sin control**.

En los hombres más jóvenes, la próstata es del tamaño de una nuez. Sin embargo, las células cancerígenas provocan un crecimiento desmedido.



¿Por qué cuidarme?

Por lo general, el cáncer de próstata en etapa inicial no causa síntomas.

Un diagnóstico temprano ayudará a tener acceso a **tratamiento oportuno**, contribuyendo a tener mejor calidad de vida y mayor supervivencia, por lo que **todos los hombres a partir de 40 años deben conversar con sus médicos sobre las pruebas de detección y los factores de riesgo**.

Factores de riesgo



Edad
A partir de los 40 años. Es el factor de riesgo más importante para este tipo de cáncer.



Raza
Es más frecuente en los hombres de raza negra y en hombres del Caribe con ascendencia africana.



Antecedentes familiares
Padre, hermanos o hijos, el riesgo es mayor con hombres con historial familiar de este cáncer.

Prevención y estilo de vida saludable



Alimentación saludable:
Come muchas frutas, verduras y granos enteros.



Actividad física:
Haz ejercicio regularmente, al menos 30 minutos al día.



Peso saludable:
Mantente en un peso adecuado para tu estatura.



Gestiona el estrés
utilizando técnicas de meditación.



Evita el tabaco y el alcohol.



Mantén tus controles
con tu médico de cabecera.



Si tú o alguien que conoces es diagnosticado con cáncer de próstata, existen varias opciones de tratamiento como cirugía, radioterapia y medicamentos. Es fundamental contar con el apoyo de la familia y amigos durante el tratamiento.

El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:



Pili, tu asistente virtual vía **WhatsApp (809) 476-3300**

Escanea y accesa a **arsprimera.com**