



Cómo prevenir el cáncer de próstata

El cáncer de próstata es una alteración de la forma y tamaño de las células que conforman esta glándula, la cual constituye la glándula sexual del hombre encargada de producir el semen. Es del tamaño de una nuez y se encuentra debajo de la vejiga urinaria, rodeando a la uretra.

Prevención:

No hay forma de garantizar que el hombre no desarrollará cáncer a la próstata. Pero estas recomendaciones pueden ser claves en la prevención:

- 1-Coma bien.
- 2-Manténgase físicamente activo.
- 3- Vea a su doctor en forma regular.
- 4- Limite el consumo de alimentos ricos en grasas. Prefiera frutas, vegetales y fibras para disminuir su riesgo.

Los síntomas de la enfermedad pueden tardar mucho tiempo, incluso años, en manifestarse. Por lo general, pasado un tiempo, el cáncer puede manifestarse mediante alteraciones en la función de orinar (incapacidad para hacerlo, efectuarlo de forma muy frecuente, sentir dolor o padecer incontinencia). Junto con estos síntomas el paciente puede padecer un dolor frecuente en la parte baja de la espalda, tener una vida sexual problemática e incluso expulsar sangre en la orina o en el semen. No obstante, estas alteraciones físicas no siempre implican la existencia de cáncer.

