

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## Problemas de la próstata

*Juan se acaba de enterar que un amigo suyo tiene cáncer de la próstata. Muchos de los hombres que él conoce tienen algún tipo de problema con la próstata. Juan está preocupado por lo que le pudiera pasar a él.*

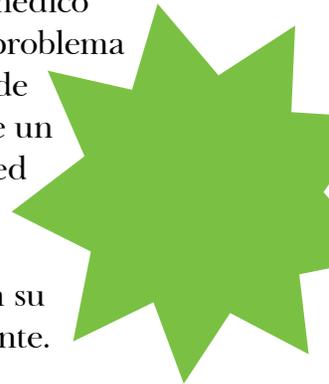
Es verdad que los problemas de la próstata son comunes después de los 50 años de edad. La buena noticia es que hay muchas cosas que usted puede hacer.

### La próstata

La próstata es una glándula aproximadamente del tamaño de una nuez. Forma parte del sistema reproductivo masculino y rodea al tubo que transporta la orina de la vejiga al exterior. La próstata crece y se agranda a medida que los hombres envejecen. Si la próstata se pone muy grande, puede causar problemas de salud. Tener problemas con la próstata no siempre

significa que usted tiene cáncer.

Algunas veces el médico puede encontrar un problema durante un chequeo de rutina o al practicarle un examen rectal. Si usted cree que tiene un problema con la próstata, consulte con su médico inmediatamente.



### Problemas comunes

Éstos son algunos ejemplos de problemas de la próstata no cancerosos:

◆ **La hiperplasia prostática benigna** (HPB o BPH, por sus siglas en inglés) significa que la próstata se ha agrandado, pero no es cancerosa. Es muy común en los hombres de edad avanzada. Una próstata agrandada puede hacerle difícil orinar o causar goteo después de orinar. Es posible que usted sienta la necesidad de orinar mucho, a menudo en la noche. Consulte con su médico de cabecera para obtener un examen. Los tratamientos para la BPH incluyen:

- *Espera vigilada, también llamada vigilancia activa.* Si sus síntomas no son tan severos, su médico tal vez le diga que espere un tiempo antes de empezar un tratamiento para ver si el problema empeora. Su médico le

dirá con qué frecuencia deberá regresar al consultorio para recibir chequeos. Usted puede empezar un tratamiento después si los síntomas empeoran.

- *Medicamentos.* Existen medicamentos que ayudan a reducir el tamaño de la próstata o ayudan a relajar los músculos cercanos a la próstata para aliviar los síntomas. Hable con su médico acerca de los posibles efectos secundarios.
  - *Cirugía.* Si ninguna otra cosa ha funcionado, su médico tal vez le sugiera una cirugía para ayudar el flujo de la orina. Hay muchos tipos de cirugía para la BPH. Hable con su médico acerca de los riesgos. Los chequeos regulares son importantes después de la cirugía.
  - *Otros tratamientos.* Algunas veces se usan ondas de radio, microondas o rayos láser para tratar los problemas urinarios causados por la BPH. Estos métodos usan diferentes tipos de calor para reducir el exceso de tejido en la próstata.
- ◆ **La prostatitis bacteriana aguda** usualmente empieza repentinamente de una infección bacteriana. Puede causar fiebre, escalofríos o dolor. Puede ser que usted sienta dolor cuando orina o tal vez

vea sangre en su orina. Consulte con su médico inmediatamente. Él o ella le puede recetar un medicamento para que usted se sienta mejor.

- ◆ **La prostatitis bacteriana crónica** es una infección que regresa una y otra vez. Éste es un problema inusual que puede ser difícil de tratar. A veces tomar antibióticos por un largo periodo de tiempo puede funcionar. Hable con su médico acerca de otras cosas que usted puede hacer para ayudarle a sentirse mejor.
- ◆ **La prostatitis no bacteriana crónica**, también conocida como síndrome de dolor pélvico crónico (CPPS, por sus siglas en inglés), es un problema común de la próstata. Puede causar dolor en la parte baja de la espalda, en el área de la ingle o en la punta del pene. Los hombres con este problema a menudo tienen eyaculaciones dolorosas. Pueden sentir una necesidad de orinar frecuentemente, pero solamente expulsan una cantidad pequeña de orina. Tratar esta condición puede requerir una combinación de medicamentos, cirugía y cambios en el estilo de vida.

## Cáncer de la próstata

El cáncer de la próstata es común entre los hombres de los Estados Unidos. La probabilidad de contraer cáncer de la próstata puede ser afectada por su:

- ◆ **Edad.** Los hombres que tienen 50 años de edad o más tienen un riesgo mayor.
- ◆ **Raza.** El cáncer de la próstata ocurre con más frecuencia entre los hombres afro-americanos.
- ◆ **Historial familiar.** Si su padre o un hermano ha tenido cáncer de la próstata, es más probable que usted lo padezca también.
- ◆ **Dieta.** Comer alimentos altos en grasa con poco consumo de frutas y verduras puede aumentar su riesgo.

## Diagnóstico del cáncer de la próstata

Al principio, el cáncer de la próstata no causa síntomas. A medida que el cáncer crece, usted puede tener problemas al orinar. Algunos hombres tienen que orinar frecuentemente, especialmente en la noche. Otros tienen dolor o ardor cuando orinan, sangre en la orina o en el semen, dolor en la espalda, las caderas o la pelvis y eyaculaciones dolorosas.

Para averiguar si estos síntomas son causados por cáncer en la próstata, su médico le preguntará acerca de sus problemas médicos pasados y acerca del historial médico de su familia. El médico le realizará un examen físico. Durante el examen, le insertará un dedo enguantado en el recto para palpar la próstata y revisar si hay áreas duras o abultadas.

Su médico también puede ordenar un examen de sangre para verificar el nivel de antígeno prostático específico (PSA, por sus siglas en inglés). Los niveles de PSA pueden ser altos en hombres que tienen la glándula de la próstata agrandada o que tienen cáncer en la próstata. Es posible que además usted necesite un examen de ultrasonido que toma imágenes computarizadas de la próstata.

Si los exámenes muestran que usted puede tener cáncer, su médico querrá confirmar esto realizando una biopsia. El médico tomará fragmentos minúsculos de la próstata para revisarlos y determinar si hay células cancerosas. Su médico tal vez quiera hacer una biopsia otra vez para chequear los resultados de nuevo.

## Tratamiento del cáncer de la próstata

El tratamiento del cáncer de la próstata depende de si el cáncer está en una parte o en toda la próstata o si se ha propagado a otras partes del cuerpo. También depende de su edad y de su estado de salud en general. Hable con su médico acerca de la mejor opción de tratamiento para usted. Tal vez usted quiera consultar con otro médico para obtener una segunda opinión.

Para el cáncer que no se ha propagado de la próstata a otras partes del cuerpo, su médico podría sugerir:

- ◆ **Espera vigilada o vigilancia activa.** Si el cáncer está creciendo lentamente y no está causando problemas, usted podría decidir no empezar un tratamiento inmediatamente. En su lugar, su médico le realizará chequeos con regularidad para determinar si hay cambios en su condición.
- ◆ **Cirugía.** El tipo más común de cirugía extirpa toda la próstata y algunos tejidos cercanos. Así como en cualquier cirugía,

existen riesgos. Hable con su médico acerca de los problemas que pueden resultar de la cirugía.

- ◆ **Radioterapia.** Este tratamiento utiliza radiación para matar las células cancerosas y reducir el tamaño de los tumores. La radiación puede provenir de una máquina de rayos X o de semillas minúsculas radioactivas colocadas dentro o cerca del tumor. Hable con su médico acerca de los posibles efectos secundarios.
- ◆ **Terapia hormonal.** Los hombres que se someten a otros tratamientos como la radioterapia pueden también ser tratados con medicamentos para prevenir que el cuerpo produzca testosterona. Esto se hace si aparenta ser probable que el cáncer va a regresar. La terapia hormonal también puede ser usada para el cáncer de la próstata que se ha propagado más allá de la próstata.

Usted puede obtener información más detallada sobre las opciones de tratamiento para el cáncer de la próstata llamando al Servicio de Información Sobre el Cáncer del Instituto Nacional del Cáncer al 1-800-422-6237. También puede visitar el sitio de Internet del Instituto Nacional del Cáncer en [www.cancer.gov/espanol/tipos/prostata](http://www.cancer.gov/espanol/tipos/prostata).

## Prueba del PSA

Algunos médicos piensan que los hombres menores de 75 años deberían someterse a pruebas anuales del PSA, pero otros médicos no piensan así. No todos los tipos de cáncer de la próstata suponen una amenaza a la vida, y los tratamientos pueden causar efectos secundarios. Algunas veces, los niveles altos del PSA pueden ser causados por infecciones, por la BPH o por pequeños cánceres que tal vez no crecerán ni se propagarán. Es posible que su médico prefiera recurrir a la “espera vigilada” hasta que se presenten señales indicando que es necesario hacer un tratamiento. Los investigadores están estudiando maneras de mejorar las pruebas del PSA para que detecten solamente cánceres que necesitan tratamiento.

## Protección personal

Recuerde que las siguientes pueden ser señales de un problema en la próstata:

- ◆ Necesidad frecuente de orinar
- ◆ Necesidad de levantarse varias veces durante la noche para orinar
- ◆ Sangre en la orina o el semen
- ◆ Dolor o ardor al orinar
- ◆ No poder orinar

- ◆ Eyaculaciones dolorosas
- ◆ Frecuente dolor o rigidez en la parte baja de la espalda, las caderas, la pelvis o el área del recto, o en la parte superior de los muslos
- ◆ Goteo de orina

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, consulte a su médico inmediatamente.

## Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información. Las organizaciones que tienen información solamente en inglés están marcadas con un asterisco (\*):

### **Agency for Healthcare Research and Quality Publications Clearinghouse**

P.O. Box 8547

Silver Spring, MD 20907-8547

1-800-358-9295 (línea gratis)

1-888-586-6340 (TTY/línea gratis)

*www.ahrq.gov*

*www.ahrq.gov/consumer/espanoix.htm*

### **American Cancer Society (Sociedad Americana Contra El Cáncer)**

250 Williams Street, NW

Atlanta, GA 30303

1-800-227-2345 (línea gratis)

1-866-228-4327 (TTY/línea gratis)

*www.cancer.org*

*www.cancer.org/espanol*

### **Urology Care Foundation\***

1000 Corporate Boulevard  
Linthicum, MD 21090  
1-800-828-7866 (línea gratis)  
*www.auafoundation.org*

### **National Cancer Institute Cancer Information Service (Instituto Nacional del Cáncer, Servicio de Información Sobre el Cáncer)**

6116 Executive Boulevard  
Suite 300  
Bethesda, MD 20892-8322  
1-800-422-6237 (línea gratis)  
*www.cancer.gov/prostate*  
*www.cancer.gov/espanol*

### **National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse (Centro Coordinador Nacional de Información Sobre las Enfermedades Renales y Urológicas)**

3 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3580  
1-800-891-5390 (línea gratis)  
1-866-569-1162 (TTY/línea gratis)  
*www.kidney.niddk.nih.gov*  
*www.kidney.niddk.nih.gov/spanish/index\_esp.aspx*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

### **National Institute on Aging Information Center (Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
1-800-222-2225 (línea gratis)  
1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)  
*www.nia.nih.gov*  
*www.nia.nih.gov/espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



**National Institute  
on Aging**

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento

Abril 2011: inglés

Febrero 2013: traducido de inglés a español