



El Cáncer de Próstata en España

Según la Asociación Española Contra el Cáncer, el cáncer de próstata es el tumor más frecuente entre los hombres, en el año 2023 en España hubo uno 33.769 nuevos casos, es decir, unos 143 casos por cada 100.000 hombres.

La tasa de curación ronda el 90% cuando se diagnostica de forma precoz, por este motivo es importante acudir a las revisiones periódicas.

Prevención del cáncer de próstata

La puesta en marcha de hábitos de vida saludable como mantener un peso adecuado, una dieta saludable (que sea variada, baja en grasas, con un alto consumo de frutas y verduras), y realizar actividad física regular.

También se aconseja evitar una ingesta excesiva de calcio (por ejemplo, suplementos de calcio) si no están justificada por una causa médica.

Disminuir el consumo de alcohol (siempre mejor si lo eliminamos completamente) y dejar de fumar.

Síntomas de Cáncer de Próstata



- Hematuria (sangre en la orina).
- Dificultad para orinar.
- Micciones frecuentes.
- Nicturia (levantarse por la noche a orinar).
- Urgencia miccional (ganas incontrolables de orinar).
- Incontinencia.
- Dolor a la micción.
- Hemospermia (sangre en el semen).
- Eyaculalgia (dolor al eyacular).
- Dolores óseos sin causa justificada...

Ante la presencia de síntomas debes de acudir al centro de salud. El cáncer de próstata en sus estadios iniciales no presenta síntomas o pueden ser similares a los provocados por la hiperplasia/hipertrofia benigna de próstata.

La Asociación Europea de Urología (EAU) recomienda realizar pruebas del PSA (antígeno prostático específico) a los hombres desde los 50 años, o antes si tienes factores de riesgo como los antecedentes familiares de cáncer de próstata.

También el Tacto rectal puede ayudar al diagnóstico precoz palpando alteraciones de la próstata.