



Cáncer de Próstata: Autocuidado y Prevención

El cáncer de próstata es una de las enfermedades más comunes entre los hombres. Aunque no se puede prevenir de manera absoluta, existen ciertos factores de riesgo que pueden influir, como la edad, la raza y los antecedentes familiares, los cuales no se pueden controlar.

Sin embargo, hay varias acciones que se pueden tomar para tratar de reducir el riesgo:





Medidas recomendadas:



- > Mantener un peso saludable, dentro de un rango recomendado por el personal de salud es una de las mejores formas de reducir el riesgo.



- > Actividad física regular, con al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana, junto con ejercicios de fuerza dos veces por semana.



- > Alimentación equilibrada, siguiendo una dieta variada, rica en frutas y verduras de diferentes colores, así como en granos enteros. Se debe evitar o limitar el consumo de carnes rojas y procesadas, bebidas azucaradas y alimentos altamente procesados.



- > Consumo de calcio, que, aunque es esencial para la salud ósea, es también recomendable evitar el exceso de suplementos de calcio o alimentos extremadamente ricos en este mineral, especialmente sin la recomendación médica, ya que podrían aumentar el riesgo de cáncer de próstata.



- > Chequeos y detección temprana, con exámenes médicos regulares, como la prueba de antígeno prostático específico (PSA), especialmente a partir de los 50 años o antes si se tienen antecedentes familiares de cáncer de próstata.





- > Mantener niveles adecuados de vitamina D para un menor riesgo de cáncer de próstata. Se recomienda la exposición moderada al sol y, en caso necesario, suplementación bajo supervisión médica.



- > Consumo de grasas saludables como las de los aceites vegetales, paltas, y pescados ricos en omega-3 (salmón, caballa, sardinas), puede tener un efecto protector.



- > Límites en el consumo de alcohol, aunque no se ha establecido una relación directa clara entre el alcohol y el cáncer de próstata, beber en exceso puede aumentar el riesgo de cáncer en general.



- > Consumo de alimentos ricos en isoflavonas, como la soja y productos derivados (tofu), ha sido vinculado con un menor riesgo de cáncer de próstata.



- > Reducción del estrés crónico, aunque el estrés por sí solo no causa cáncer, estudios han indicado que el estrés crónico puede afectar el sistema inmunológico y la salud en general, lo que podría influir en la progresión de ciertos tipos de cáncer, incluyendo el de próstata.



- > Dejar de fumar pues algunos estudios han encontrado una asociación entre el fumar y una mayor probabilidad de que el cáncer de próstata sea más agresivo o mortal.



- > Reducción de la inflamación crónica, evitando infecciones recurrentes de la próstata (prostatitis), controlar enfermedades crónicas inflamatorias y llevar una dieta antiinflamatoria rica en antioxidantes.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe