



# EFEMÉRIDES: 11 DE JUNIO 2024

## DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

**El 11 de junio se conmemora el Día Mundial del Cáncer de Próstata o el Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Próstata, una fecha dedicada a generar conciencia sobre esta enfermedad y promover la prevención y detección precoz.**

El cáncer de próstata es uno de los tipos más comunes de cáncer en hombres, pero con la información adecuada y las acciones preventivas, podemos reducir su impacto. En este artículo, exploraremos consejos de prevención, signos y síntomas de detección precoz, mensajes de concientización, recomendaciones y mensajes finales.

### Datos estadísticos en Argentina y el mundo:

**Incidencia:** Según el Instituto Nacional del Cáncer de Argentina, el cáncer de próstata es el cáncer **más común entre los hombres en Argentina**, representando aproximadamente el 20% de todos los cánceres en hombres.

**Mortalidad:** La tasa de mortalidad por cáncer de próstata en Argentina ha disminuido en los últimos años debido a mejoras en el diagnóstico y tratamiento. Aun así, sigue siendo una de las principales causas de muerte por cáncer en hombres.

**Supervivencia:** La tasa de supervivencia a 5 años para el cáncer de próstata ha mejorado significativamente, situándose en torno al 90%, gracias a la detección temprana y los avances en el tratamiento.

### Mundo

**Incidencia Global:** A nivel mundial, el cáncer de próstata es el segundo cáncer más común en hombres, después del cáncer de pulmón. Según la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC), en 2020 se diagnosticaron aproximadamente 1.4 millones de casos nuevos de cáncer de próstata.

**Mortalidad Global:** La mortalidad por cáncer de próstata varía significativamente entre países. En 2020, se estimaron aproximadamente 375,000 muertes por cáncer de próstata en todo el mundo.

**Distribución Geográfica:** La incidencia y mortalidad del cáncer de próstata son más altas en regiones desarrolladas como América del Norte y Europa Occidental, y más bajas en regiones como Asia y África. Esto puede estar relacionado con diferencias en la disponibilidad de exámenes de detección, el acceso a servicios de salud, y factores genéticos y ambientales.

## Prevención del Cáncer de Próstata:

1. Mantener una dieta saludable: Consumir alimentos ricos en frutas y verduras, así como granos integrales, puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata. Evitar el consumo excesivo de grasas saturadas y alimentos procesados.
2. Mantenerse activo: Realizar ejercicio regularmente puede ayudar a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de cáncer de próstata. En lo posible, incluir actividades físicas en la rutina diaria, como caminar, correr, nadar o practicar deportes.
3. Limitar el consumo de alcohol: El consumo excesivo de alcohol se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar cáncer de próstata. Limitar la ingesta de alcohol.
4. No fumar: Fumar no solo aumenta el riesgo de cáncer de pulmón, sino que también se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer de próstata. Buscar ayuda para dejar de fumar y evitar la exposición al humo de segunda mano.

## Detección Precoz del Cáncer de Próstata:

1. Consulta a tu médico regularmente: Realiza visitas periódicas a tu médico de confianza y habla sobre tus preocupaciones de salud. Es importante discutir el cáncer de próstata y realizar exámenes de detección en función de tu edad y factores de riesgo.
2. Antígeno prostático específico (PSA): El PSA es una prueba de sangre que puede ayudar a detectar cambios en la próstata. Tu médico puede recomendarte realizar pruebas de PSA periódicas, especialmente a partir de los 50 años o presentar factores de riesgo adicionales.
3. Examen de tacto rectal: Aunque puede ser incómodo, el examen de tacto rectal es una herramienta importante para detectar cambios en la próstata. El médico puede realizar este examen durante la visita de rutina y determinar si es necesario realizar más pruebas.

## Mensajes de Concientización y Recomendaciones:

1. Concientízate y educa a otros: Aprovecha este día para informarte sobre el cáncer de próstata y compartir tus conocimientos con familiares y amigos. La educación es fundamental para la prevención y detección temprana.

2. Apoya a los afectados: Si conoces a alguien que está luchando contra el cáncer de próstata, bríndale tu apoyo y comprensión. Escucha sus preocupaciones y ofrécele tu ayuda en su proceso de tratamiento y recuperación.

3. Romper el estigma: El cáncer de próstata no debe ser un tema tabú. Hablar abiertamente sobre esta enfermedad puede ayudar a crear conciencia y eliminar el estigma asociado. Animar a los hombres a realizarse los exámenes de detección y a buscar ayuda médica sin miedo ni vergüenza.

4. Estilo de vida saludable: Recordar que llevar un estilo de vida saludable no solo puede reducir el riesgo de cáncer de próstata, sino también de otras enfermedades. Adoptar hábitos saludables como una alimentación balanceada, ejercicio regular y evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso.

#### Mensajes Finales:

En el Día Mundial del Cáncer de Próstata, recordar la importancia de la prevención, detección temprana y la concientización. Con un enfoque en el cuidado de la salud y la adopción de hábitos saludables, se puede reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad y mejorar la calidad de vida de quienes se ven afectados por ella.

El cáncer de próstata puede afectar a cualquier hombre, independientemente de su edad o antecedentes familiares. Mantenerse informado, consultar a un médico regularmente y no dudar en realizar preguntas. La detección temprana puede marcar la diferencia en el éxito del tratamiento.

Unirse a la lucha contra el cáncer de próstata. Apoyarse mutuamente, brindar comprensión y difundir el mensaje de prevención y concientización. Todos podemos hacer la diferencia en la lucha contra esta enfermedad y mejorar la salud y el bienestar de los hombres en todo el mundo.



**Información brindada por la Dra. Natalia Gandur, médica de la Unidad Funcional de Clínica Urológica.**

