

Día Europeo de la Salud Prostática

Iniciativa dedicada a la concienciación:

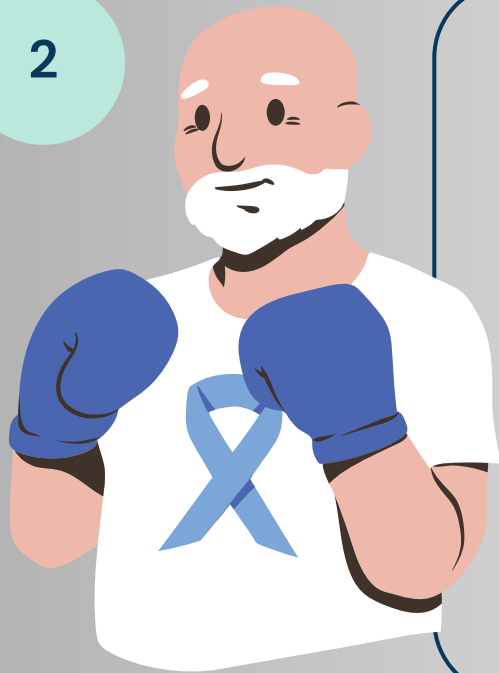
Sobre la importancia de realizarse revisiones periódicas para diagnosticar a tiempo las enfermedades de la glándula prostática.

Las enfermedades más comunes que afectan a esta parte del aparato reproductor masculino son: la Hiperplasia Benigna de próstata y el Cáncer de Próstata.

1



2



Síntomas

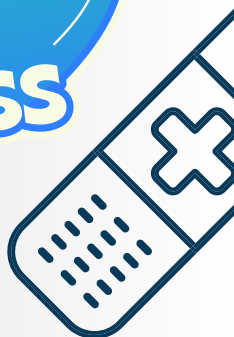
- Dificultad para iniciar la micción
- Aumento de frecuencia y urgencia miccional
- Sensación de vaciado incompleto
- Incontinencia urinaria

Prevención

- Revisiones Urológicas periódicas a todos los varones mayores de 50 años.
- Revisiones Urológicas a partir de los 40 años a los varones con antecedentes familiares de Cáncer de Próstata.

3

**PROSTATE
CANCER
AWARENESS**



4

Diagnóstico

- Conocer el valor del PSA: antígeno prostático específico.
- Si el valor del PSA es superior a 3/4 ng/ ml, se debe realizar una resonancia magnética o una biopsia por fusión.



Día Europeo de la Salud Prostática

Tratamiento

5

- En la Hiperplasia Prostática Benigna: tomar Doxazosina y/o eliminar el adenoma de Próstata con intervención quirúrgica.
- En el Cáncer de Próstata: tratamiento puede ir desde la vigilancia activa hasta la cirugía radical.



6

Como mantener la salud de la próstata

- Dieta adecuada
- Evitar el estreñimiento
- Evitar permanecer mucho tiempo sentado
- Evitar deportes o actividades con impacto pélvico
 - No fumar
 - Caminar y andar
- Las frambuesas, fresas, arándanos y moras ayudan a la prevención del cáncer y otras enfermedades de la próstata

7

Que no se debe comer y beber

- Limita la cafeína y el alcohol
- Alimentación baja en grasas
- Evitar las grasas saturadas, carne roja y bebidas azucaradas
- Reducir el consumo de lácteos



8

Lo ideal es:

- Aumentar la ingesta de hortalizas y verduras, legumbres, cereales integrales, fruta y cítricos.
- Los ácidos amargos del lúpulo (cerveza) reducen el riesgo de desarrollar Cáncer de Próstata.

