

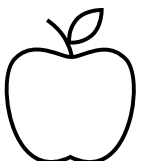
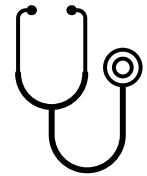
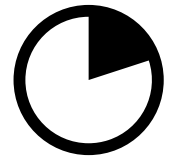
Prevención de cáncer de próstata y colon

Psicólogo: Juan Manuel Muñoz Aranda

Prevención de cáncer en hombres

En el mundo, el cáncer es una de las principales causas de mortalidad en hombres.

- Según la OMS, **1 de cada 5 personas desarrollará cáncer** a lo largo de la vida.
- La **detección precoz y la prevención** permiten reducir el riesgo y mejorar la calidad de vida.
- La mejor prevención es promover **hábitos saludables**.



Prevención de cáncer en hombres

Según la OMS, en 2024, los **3 tipos de cáncer con mayor prevalencia** en la población masculina son los siguientes:

- Cáncer de **pulmón**.
- Cáncer de **colon**.
- Cáncer de **próstata**.

Para contribuir a su prevención y tratar de mejorar la calidad de vida de las personas afectadas, en este taller se abordan los siguientes aspectos relativos al **cáncer de colon y próstata**:

- Factores de riesgo.
- Conductas de riesgo y protectoras.
- Tratamiento y calidad de vida.
- Técnicas de intervención desde la psicología.
- El papel del cuidador

Cáncer de Próstata: Prevención

El cáncer de próstata es el más frecuente en hombres y la **segunda causa de muerte por cáncer masculino** después del cáncer de pulmón.

- Se estima que **1 de cada 8 hombres** lo desarrollará a lo largo de su vida, especialmente **a partir de los 50 años**.
- Su crecimiento suele ser lento, lo que permite un buen margen para la detección precoz y el tratamiento.
- La mayoría de los casos se diagnostican mediante controles médicos rutinarios, con la prueba del antígeno prostático específico (**PSA**) y el **tacto rectal**.
- La prevención incluye la vigilancia médica y hábitos saludables.

Cáncer de Próstata: Factores de riesgo

Entre los **principales factores** de riesgo del **cáncer de próstata** encontramos:

- La **edad avanzada**.
- Los **antecedentes familiares**.
- La **dieta alta en grasas animales** y el **sedentarismo**. Se ha observado que la obesidad puede estar vinculada a una mayor agresividad del tumor.

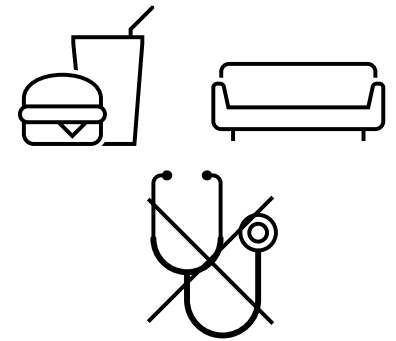
Pueden adoptarse estrategias que reducen el riesgo:

- Mantener un peso adecuado, practicar ejercicio físico, y optar por una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y pescado.
- La detección temprana sigue siendo la mejor defensa.

Cáncer de Próstata: Conductas de riesgo y protección

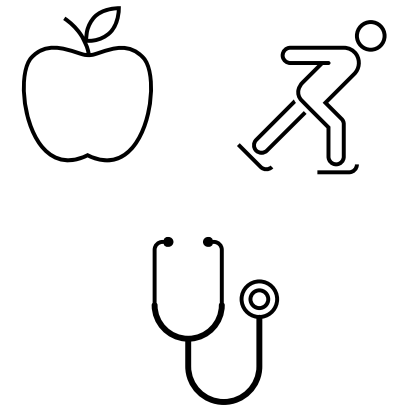
Las **conductas de riesgo** que explican la mayoría de los casos de **cáncer de próstata** son:

- **No llevar un estilo de vida saludable:** consumir en exceso grasas saturadas, el consumo de alcohol o llevar una vida sedentaria.
- **No acudir al médico** para realizar exámenes de salud periódicos.



Entre otras **conductas de protección** son adecuadas las siguientes:

- Adoptar un estilo de vida **saludable:** evitar el exceso de grasas saturadas, reducir el consumo de alcohol, dejar de fumar y realizar actividad física regular.
- **Acudir de forma periódica al médico**, especialmente a partir de los **50 años**, o desde los **45 si hay antecedentes familiares**.
- Concienciación masculina: muchos hombres evitan acudir al urólogo por tabú o vergüenza, lo cual retrasa el diagnóstico. La detección precoz tiene mejor pronóstico e implican tratamientos más efectivos y menos invasivos.



Cáncer de Colon: Prevención

El cáncer de colon es el tercer tipo más frecuente en hombres.

- Representa un importante problema de salud pública, ya que muchos casos se desarrollan a partir de pólipos benignos que, con el tiempo, pueden transformarse en tumores malignos.
- La **detección precoz**, mediante colonoscopia o test de sangre oculta en heces, es la clave para reducir la mortalidad.
- Este cáncer está **fuertemente vinculado a los hábitos de vida**: dieta poco saludable, obesidad, sedentarismo y consumo excesivo de alcohol y tabaco. La prevención pasa por mejorar el estilo de vida y participar en programas de detección precoz.

Cáncer de Colon: Factores de riesgo

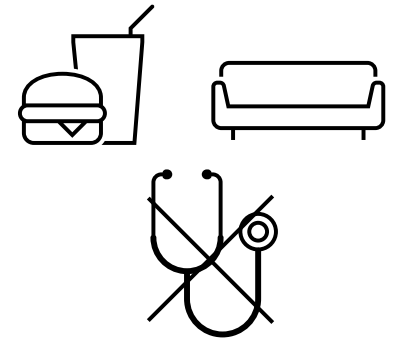
Entre los **principales factores** de riesgo del **cáncer de colon** encontramos: los **hábitos alimentarios y el estilo de vida**.

- Las **dietas altas en carnes procesadas y grasas animales**, junto con un **bajo consumo de fibra**, aumentan significativamente el riesgo.
- La **obesidad**, el **sedentarismo** y el **consumo excesivo de alcohol y tabaco** también son factores importantes.
- Los **antecedentes familiares** y la **predisposición genética** (como el síndrome de Lynch o la poliposis adenomatosa familiar) elevan la probabilidad de desarrollar la enfermedad.
- La edad es otro factor relevante, ya que la mayoría de los casos se diagnostican a partir de los **50 años**.

Cáncer de Colon: Conductas de riesgo y protección

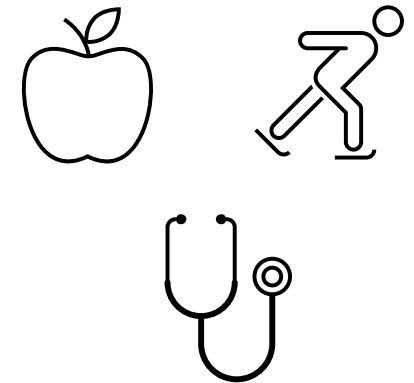
Las **conductas de riesgo** que explican la mayoría de los casos de **cáncer de colon**:

- **No llevar un estilo de vida saludable:** una alimentación poco equilibrada, rica en procesados y grasas, junto con la inactividad física o llevar una vida sedentaria.
- **No acudir al médico** para realizar exámenes de salud periódicos.



Entre otras **conductas de protección** son adecuadas las siguientes:

- Adoptar un estilo de vida **saludable**: incrementar el consumo de frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, que aportan fibra y antioxidantes, evitar el exceso de grasas saturadas, reducir el consumo de alcohol, dejar de fumar y realizar actividad física regular.
- **Acudir de forma periódica al médico**, especialmente a partir de los **50 años o antes si existen antecedentes familiares**. Esto es clave para detectar pólipos o lesiones en fases tempranas y prevenir su evolución hacia un cáncer avanzado.



Tratamiento del cáncer de próstata y colon

El tratamiento del **cáncer de próstata** puede incluir vigilancia activa, cirugía, radioterapia, hormonoterapia u otras combinaciones. La adherencia al tratamiento depende de la aceptación del diagnóstico, la comprensión de los riesgos y beneficios, y el apoyo social. Muchos hombres sienten temor ante la posibilidad de efectos secundarios, como la disfunción eréctil o la incontinencia urinaria, lo que puede producir resistencia a seguir el tratamiento.

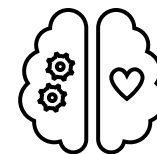
El tratamiento del **cáncer de colon** puede incluir cirugía, quimioterapia y, en algunos casos, radioterapia. La adherencia depende en gran medida del acompañamiento del sistema de salud y del apoyo social del paciente.

Los efectos secundarios, como la fatiga, los cambios digestivos o el malestar emocional, pueden dificultar el seguimiento del tratamiento.

Intervención psicológica: abordaje del cáncer

El empleo de las siguientes intervenciones psicológicas puede mejorar el seguimiento del tratamiento y la calidad de vida:

- Psicoeducación: Información sobre el proceso de la enfermedad a la persona afectada y familiares; entrenamiento para manejar el estrés y adquisición de habilidades de afrontamiento.
- Relajación.
- Terapia cognitiva.
- Desensibilización sistemática
- Mindfulness.



Conductas de salud transversales

Existen diversas **conductas de salud transversales** que protegen frente al cáncer.

- No fumar, limitar el consumo de alcohol, mantener un peso saludable, practicar al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, seguir una dieta rica en vegetales y fibra, y reducir las carnes procesadas.
- **Dormir** adecuadamente.
- **Afrontar el estrés.** Esto contribuye a mejorar el sistema inmunológico y a limitar el crecimiento o reproducción las células cancerígenas, ya que las respuestas de estrés mantenidas:
 - Inhiben / debilitan el sistema inmunológico.
 - Generan glucocorticoides, incrementando el aporte sanguíneo a las células.
 - Aumenta la producción de glucosa en sangre, aportando más alimento a las células.

Cáncer y detección precoz

Como se ha indicado con la anterioridad **la detección precoz es fundamental** para un mejor pronóstico y minimizar los métodos invasivos o más agresivos.

- Cáncer de pulmón: las pruebas de diagnóstico por la imagen en personas con alto riesgo permiten identificar tumores en fases iniciales.
- Cáncer de próstata: los controles de PSA y tacto rectal ayudan a un diagnóstico temprano.
- Cáncer de colon: el test de sangre oculta en heces y la colonoscopia son herramientas de diagnóstico esenciales.

En general, muchos hombres evitan acudir al médico por miedo, desconocimiento o prejuicios, lo que retrasa el diagnóstico.

Promover la normalización de los exámenes de salud periódicos es una de las principales metas de la prevención, junto con la adopción de hábitos saludables.

Cuidador principal en el cáncer

El papel del cuidador en el **cáncer** es esencial, especialmente cuando el paciente atraviesa tratamientos intensivos. Los cuidadores pueden desarrollar / acompañar en las siguientes tareas:

- Organización de citas médicas, administración de medicamentos y la vigilancia de los efectos secundarios.
- Acompañar emocionalmente, fomentar la expresión de sentimientos y mantener una esperanza realista.
- En el cáncer de **colon**, debe estar atento a los cambios en la alimentación, la tolerancia digestiva y los posibles efectos secundarios del tratamiento. Es esencial promover una dieta equilibrada adaptada y fomentar la adherencia a las revisiones médicas.
- En el cáncer de **próstata**, resulta especialmente importante el acompañamiento para afrontar posibles problemas de autoestima derivados de cambios en su sexualidad o control urinario.

El cuidador debe disponer de espacios de autocuidado y apoyo psicológico. El proceso cuidado puede generar estrés y sobrecarga. Reconocer los propios límites y pedir ayuda es un acto de responsabilidad y autocuidado.

Muchas gracias por
vuestro interés