

Consideraciones importantes y medidas preventivas para reducir el riesgo del cáncer de próstata:

1. Aumentar el consumo de frutas, verduras, como el jitomate, sandía, toronja, zanahoria, alfalfa, naranja, salmón, brócoli, col, coliflor, espinacas, frutos secos, aceite de oliva extra virgen, pescado, atún, aceite de pescado, linaza, chía, nueces, almendras, maíz nixtamalizado.
2. Reducir la cantidad y frecuencia del consumo de carnes rojas, procesadas (jamón, tocino, salchichas y demás embutidos, leches no naturales. Evite alimentos cocidos o fritos con aceites y mantecas (fritangas) y evitar el tabaquismo (no fumar).
3. La OMS recomienda que los adultos de 18 a 64 años y de 65 años en adelante dediquen 300 minutos a la semana de actividad física aeróbica de intensidad moderada o un mínimo de 150 minutos de actividad intensa, mínimo 10 minutos al día, y recomienda realizar actividades que fortalezcan los principales grupos de músculos dos o más días a la semana. De más de 65 años realizar actividad física de bajo impacto.

Centro de Cáncer Hospital Beth, Boston Massachusetts

El tratamiento:

1. El tratamiento para el cáncer de próstata es responsabilidad del especialista, cuándo el cáncer se encuentra sólo en la próstata, el paciente tiene altas posibilidades de curación.
2. Reconocer, recuperar e incorporar las propuestas populares y tradicionales para la prevención y atención de estas enfermedades.
3. Modificar los procedimientos de atención y diagnóstico de manera que sean más amables y comprensivos, considerando los temores, percepciones y derechos.



<http://www.elnoticieroenlinea.com/el-cancer-de-prostata-puede-ser-curable>

**Dirección General de Planeación y
Desarrollo en Salud**

www.dgplades.salud.gob.mx

Tel: 5062 1600 . Extensiones
51211 y 51274

Subsecretaría de Integración y Desarrollo del Sector Salud
Dirección General de Planeación y Desarrollo en salud



DETECCIÓN, PREVENCIÓN Y ATENCIÓN OPORTUNA DE ENFERMOS CON CÁNCER DE PROSTATA, CON ENFOQUE INTERCULTURAL

Desde tiempos inmemorables, múltiples civilizaciones han considerado que el varón debe tener una serie de características para ser reconocido como viril, como la imagen de fuerza, determinación y agresividad. Por ello el estado saludable de los hombres se asume como una cualidad de fortaleza, y la enfermedad se interpretada como signo de debilidad.

En este contexto, las enfermedades de la próstata tienen un significado especial, que dificulta mayormente su diagnóstico y tratamiento, porque la detección oportuna implica la manipulación de una zona del cuerpo que tiene connotaciones y significados culturales relacionados profundamente con la masculinidad.

Es común que la exploración física del enfermo de la próstata se interprete como signo de pérdida o amenaza a la virilidad, lo que genera una serie de temores que propician el rechazo a los servicios de salud, retrasando el diagnóstico y tratamiento oportunos, lo que explica en parte que las muertes por cáncer de próstata sean el doble de las que se registran por tumor maligno de mama y tres veces más respecto del cérvico uterino.

Proponemos un abordaje que reconozca esta situación, con las particularidades culturales regionales en nuestro país, especialmente en las comunidades y personas indígenas, en el que se promueva que las enfermedades de la próstata, su prevención y su tratamiento, no afectan la hombría o virilidad, identificando los temores e informando de todos los elementos con claridad y respeto a la singularidad cultural y a la dignidad humana.

Antecedentes

El cáncer de próstata es un padecimiento que consiste en el crecimiento desordenado de las células prostáticas, Puede causar daño local, regional y lo más riesgoso, a distancia, lo que se conoce como metástasis. Afortunadamente, es posible detectar este tipo de cáncer en etapas tempranas, siempre y cuando los hombres se sometan a estudios de manera periódica. Es preciso alertar que la mayoría de los enfermos que padecen cáncer de próstata en etapas iniciales no manifiestan síntomas, es por ello que los estudios para detección oportuna se deben realizar, incluso, en hombres que no tienen ningún síntoma como disminución del chorro de orina, goteo terminal, dificultad para orinar y dolor.

PREMISAS INTERCULTURALES PARA LA DETECCIÓN Y TRATAMIENTO OPORTUNO DEL CÁNCER DE PROSTATA

- ⇒ El personal de salud debe conocer el contexto cultural y social donde ofrece sus servicios a fin de evitar barreras culturales, así como violencia de género y cultural.
- ⇒ Indague con los habitantes donde trabaja, conceptos, creencias relacionadas con las enfermedades de la próstata.
- ⇒ Escuche con atención y respeto todas expresiones del enfermo, no se burle, aunque le parezca absurdo lo que le comentan, considere el apoyo de un intérprete-traductor de lengua indígena.
- ⇒ Oriente al enfermo y a sus familiares sobre las alternativas terapéuticas que están poniendo en práctica, no lo descalifique si no cuenta con información.
- ⇒ Informe con toda claridad el procedimiento diagnóstico y terapéutico que usted y su institución ofrecen, especialmente los efectos indeseables y los alcances reales de tratamiento.
- ⇒ Busque apoyo con especialistas de otros modelos de atención, incluída los especialistas en medicina tradicional.
- ⇒ **Promoción y Detección:** Indague los procedimientos de diagnóstico y detección populares y los que utilizan los curanderos, parteras y promotores comunitarios, enriquezca sus acciones y las del personal comunitario local.

- ⇒ **Síntomas:** Problemas para erección del pene, orinar frecuentemente, dolor al orinar y sangre, hinchazón de piernas, dolor en cadera y espalda, próstata dura al tacto rectal.
- ⇒ **Percepción:** Para abordar a la comunidad masculina mayor es necesario establecer una comunicación previa de abordaje de la enfermedad para que la conozcan y acepten el programa de detección, desactivando mitos, abordándolo en sus tres ámbitos: familia, escuela y comunidad.



<http://periodicovictoria.mx/local/aumenta-despues-los-35-riesgo-cancer-prostata/>

Lineamientos interculturales



<http://www.proceso.com.mx/330702/unesco-premia-al-centro-de-artes-indigenas-de-cumbre-tajin-2>

1. Conozca el contexto cultural de la región donde ofrece sus servicios profesionales.
2. Involucre a la familia y la comunidad en el restablecimiento individual y colectivo de la salud.
3. Elimine actitudes de burla, regaños, evite comentarios que generen sentimientos de culpa o minusvaloración del enfermo y/o su familia.
4. Escuche las expectativas y respete la percepción de los enfermos y/o en riesgo de contraer la enfermedad sobre cómo quieren ser atendidos y su opinión de la atención que está recibiendo.
5. Informe a los enfermos y/o en riesgo de contraer la enfermedad en forma clara, sencilla y en su lengua, de los procedimientos, beneficios y consecuencias de la atención ofrecida, auxiliándose de un intérprete-traductor si es necesario.
6. Oriente a los enfermos sobre otras alternativas terapéuticas, que estén en el marco legal, en especial sobre aquellas que son utilizadas por los usuarios y que no cuenten con evidencia, si no cuenta con información sobre otras terapéuticas, no la emita, ni descalifique.
7. Promueva que la decisión sea personal y consentida y en caso de las personas mayores, que terceras personas no decidan por ellos.
8. Informe que después de los 50 años la próstata puede crecer de manera benigna o puede desarrollarse una enfermedad más grave.
9. Promueva y apoye la conformación de equipos comunitarios de "terapeutas, varones o el Consejo de Ancianos".
10. Difunda la responsabilidad de los hombres en la incidencia del cáncer de próstata, promoviendo la prevención a tiempo y el tratamiento recomendado para ellos.