



Tras un diagnóstico de cáncer de próstata

After a diagnosis of Prostate Cancer

Es posible que tras enterarse de que padece cáncer de próstata se sienta conmocionado, disgustado, angustiado o confundido. Todas éstas son respuestas normales. Tal vez le resulte útil hablar con su médico, familiares y amigos acerca de sus opciones de tratamiento. Haga preguntas y busque tanta información como le parezca necesario. Depende de usted cuán involucrado quiera estar en la toma de decisiones relacionadas con su tratamiento.

Además del cáncer de piel no melanoma, el cáncer de próstata es el cáncer más común entre los hombres. Cada año, más de 17.000 australianos reciben un diagnóstico de este tipo de cáncer.

El cáncer de próstata tiene la particularidad de que en algunos hombres crece de manera lenta y no se convierte en una amenaza, mientras que para otros puede ser agresivo. Las tasas de curación del cáncer de próstata son cada vez mejores; sin embargo, los efectos secundarios del tratamiento pueden afectar su estilo de vida, incluida la función sexual y la continencia.

¿Cómo se trata el cáncer de próstata?

Es posible que haya diversos profesionales de la salud involucrados en su tratamiento y cuidado. La decisión sobre cuál es la mejor manera de tratar el cáncer de próstata dependerá de su edad, estado de salud general y la etapa en que se encuentre su cáncer. Si bien prácticamente todos los tratamientos tienen efectos secundarios, la mayoría de éstos pueden controlarse de manera eficaz. Pídale a su médico que le explique los efectos secundarios que puede experimentar y las mejores maneras de lidiar con ellos.

La **terapia de espera** es una opción válida en algunos casos, y significa que el médico "observará y esperará". Algunos tipos de cáncer de próstata crecen lentamente y se dan en hombres mayores, por lo que no siempre representan un riesgo para la vida. Los posibles efectos secundarios de un tratamiento como la cirugía pueden tener más impacto en su vida que el cáncer. De cualquier modo, en el caso de decidirse por la "espera vigilante", seguirá necesitando someterse a exámenes de próstata regulares, los que pueden incluir biopsias reiteradas para asegurarse de que no se hayan producido cambios en su situación.

La **cirugía** consiste en la extirpación de la próstata (prostatectomía). En algunas ocasiones, también se extirpa el tejido circundante. La cirugía requiere un promedio de entre tres y seis días de hospitalización, y una recuperación de seis semanas.

La cirugía es una alternativa para usted si tiene un caso de cáncer de próstata localizado (es decir, el cáncer no se expandió más allá de la glándula prostática) y está físicamente apto para someterse a una intervención quirúrgica. Una vez que el cáncer se expande por fuera de la glándula prostática, la cirugía suele dejar de ser una alternativa posible. Sin embargo, en estos casos hay otros tratamientos disponibles.

La **radioterapia** utiliza rayos X para destruir las células cancerosas. Este tratamiento puede ser recomendable para tratar casos de cáncer de próstata localizado. La radioterapia puede utilizarse en lugar de la cirugía o en combinación con ella. También puede utilizársela para reducir el tamaño del cáncer y aliviar el dolor, las molestias y otros síntomas.

La **terapia hormonal** consiste en reducir la hormona masculina, la testosterona, para ayudar a retardar el crecimiento del cáncer. Esto se hace mediante el uso de drogas que detienen la liberación de las hormonas que estimulan a los testículos a producir testosterona. Esta opción es viable cuando el cáncer se expandió o cuando el paciente no está apto para someterse a cirugía o a radioterapia. Si bien la manipulación hormonal no es una cura para el cáncer de próstata localizado, usualmente detiene el crecimiento del cáncer. Esta remisión puede durar varios años.

La **quimioterapia** no suele utilizarse como procedimiento de rutina al momento del diagnóstico del cáncer de próstata. Sin embargo, puede ofrecerse este tratamiento si el cáncer se expande y cuando otros tratamientos no resultaron efectivos.

Una **dieta terapéutica**, o tener una alimentación sana y variada, le asegurará contar con lo que su cuerpo necesita para lidiar con el tratamiento y la recuperación. Asegúrese de tratar el tema de su alimentación con su dietista y su médico.

Los **ejercicios terapéuticos** pueden mejorar su recuperación. Las investigaciones han demostrado que la actividad física regular es beneficiosa y puede reducir efectos secundarios como la fatiga. Consulte con su fisioterapeuta o fisiólogo del ejercicio y con su médico.

¿Qué hay de mi bienestar físico y emocional?

- No tenga miedo de pedir ayuda profesional y apoyo emocional.
- Considere la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo para el cáncer.
- Aprenda a ignorar los consejos no deseados y las "historias terribles".
- Viva un día a la vez y recuerde que es posible que cada día sea diferente.

Las terapias complementarias pueden aplicarse junto a los tratamientos médicos, y está demostrado que algunas de éstas mejoran la calidad de vida o reducen el dolor. No existe evidencia de que estas terapias puedan curar o prevenir el cáncer. Es importante recordar que algunas de estas terapias pueden carecer de pruebas relacionadas con sus posibles efectos secundarios, pueden ser contraproducentes para otros tratamientos médicos y pueden ser costosas. Informe a su médico qué terapias complementarias considera usted utilizar.

¿Dónde puedo obtener información confiable?

Línea de ayuda Cancer Council 13 11 20

Información y apoyo para usted y su familia al costo de una llamada local desde cualquier punto de Australia.

Página Web de Cancer Council www.cancercouncil.com.au

**Australian Prostate Cancer Collaboration
(Cooperativa Australiana del Cáncer de Próstata)
www.prostatehealth.org.au**

**Andrology Australia (Andrología Australia)
www.andrologyaustralia.org**

Servicio de Traducción e Interpretación 13 14 50