



Noviembre de 2016

## MUY SEÑORES MÍOS, TENGO UN PAR DE COSAS QUE DECIROS

El cáncer de próstata (27.853 casos nuevos), el cáncer de pulmón (21.780 casos nuevos), el cáncer de colon (19.261 casos nuevos), el cáncer de vejiga (11.584 casos nuevos) y el cáncer gástrico (4.866 casos nuevos), son los tumores más frecuentemente diagnosticados entre la población masculina española.

**Entre todos los tipos de cánceres hay dos que son exclusivos de los hombres** y para los que existen señales de alerta: **el de testículo y el de próstata. Ambos se pueden detectar de manera sencilla y en general tiene buen pronóstico.**

El problema es que afecta a zonas comprometidas para la persona que supone derribar algunas barreras culturales. Pero hay que elegir, ¿superar el cáncer o evitar el apuro de una revisión médica?

### EL CÁNCER EN LOS HOMBRES

**PRÓSTATA.** Es el tumor más frecuente entre los hombres, aumentando su incidencia conforme a la edad, de forma que la mayoría de los diagnósticos se realizan a partir de los 65 años. Con información y vigilancia, el hombre puede darse cuenta de algunas señales que deberá trasladar a su médico:

- Incapacidad para orinar pese a tener ganas o sensación de que no se ha vaciado la vejiga por completo..
- Dolor o escozor durante la micción.
- Necesidad de orinar con mucha frecuencia, tanto de día como por la noche.
- Expulsión de sangre por la orina o por el semen.
- Flujo de la orina débil o intermitente.
- Urgencia repentina por orinar.



### Te interesa...



Explora y conoce bien tus testículos.  
(Testicular Cancer Foundation)



Autoexploración testicular  
(Cancer Testiculaire Canada)

### Participa...

#### ¡Guerrilla contra el cáncer de próstata!

Para que los hombres sepan lo que tienen que hacer se lo vamos a poner muy fácil. Ayúdanos a difundir este mensaje enviándolo por correo o colocándolo en los aseos masculinos.



[DESCARGAR](#)

[DESCARGAR \(Galego\)](#)

[DESCARGATU](#)

[DESCARREGAR](#)

**TESTÍCULO.** Es el cáncer más frecuente entre los varones jóvenes de 15 a 35 años y la mayoría de los casos son detectados por el propio paciente de manera casual. Aunque generalmente tiene buen pronóstico, no hay que descuidarse. Lo ideal es que se pueda detectar de manera voluntaria y en una fase temprana mediante una sencilla autoexploración una vez al mes. Los síntomas que debes observar antes de acudir al médico, son:

- Bulto no doloroso o inflamación de uno de los dos testículos
- Cambios en la forma
- Sensación de pesadez del escroto
- Dolor en la parte más baja del abdomen o la ingle
- Dolor o molestia en un testículo o en el escroto

**RECUERDA:** Presentar estos síntomas no significa que tengas cáncer; hay otras enfermedades benignas que también pueden manifestarlos. Solo el especialista puede realizar el diagnóstico mediante las pruebas adecuadas.

## HÁBITOS SALUDABLES: NECESITAN MEJORAR



Sabemos que un estilo de vida saludable ayuda a reducir el riesgo de tener cáncer.

Estos hábitos son beneficiosos para hombres y mujeres por igual, pero en España todavía hay diferencias en algunos aspectos en los que las mujeres les sacan cierta ventaja.

**Tabaco.** En España el consumo de tabaco continúa bajando año tras año, pero la diferencia entre hombres y mujeres sigue siendo notable, con un 27,6% de los hombres frente al 18,6% de las mujeres.

**Alcohol.** Teniendo en cuenta la población que bebe alcohol a diario, los hombres sacan la mayor ventaja a las mujeres, con un 23,3% ante un escaso 7,2%.

**Sobrepeso.** Aunque en la tasa de obesidad no hay grandes diferencias por sexo, cuando se entra a valorar la población con sobrepeso, hay más hombres (43,6%) que mujeres (28,1%).

[< Anterior](#)

[Siguiente >](#)

## TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR



### HAZ DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

#### ALGO PERSONAL

Una carrera, dejar de fumar, un cumpleaños o sólo porque sí, cualquier excusa es buena para crear tu Reto Solidario Contra el Cáncer.



### SÚMATE A UN FUTURO SIN CÁNCER

Únete a nosotros por el Día Mundial de la Investigación en Cáncer. Somos soñadores, está en nuestra.



investigación, asistir a personas afectadas por cáncer y trabajar en prevención.

[HAZTE SOCIO AHORA](#)

## Archivo



Consulta las [ediciones anteriores de "Consejos de Salud"](#) en nuestra web.

[IR AL ARCHIVO](#)



[DESCARGAR CONTENIDO COMPLETO EN PDF](#)

