

## Previniendo el cáncer de próstata



Para prevenir el cáncer se debe tomar en cuenta las medidas necesarias para reducir la posibilidad de experimentar esta enfermedad. Con la prevención disminuye el número de casos nuevos en un grupo de personas y esto a su vez reduce el número de muertes causadas por el cáncer.

Formas de prevención:

- Cambiar el estilo de vida o los hábitos de alimentación.
- Evitar las cosas que se sabe que causan cáncer.
- Tomar medicinas para tratar una afección precancerosa o para evitar que comience el cáncer.

Los siguientes factores de protección pueden disminuir el riesgo de cáncer de próstata:

Pescado:

Los ácidos grasos Omega-3 que contiene el pescado —en especial, las variedades oleaginosas como el salmón y la caballa— desestimulan la inflamación, que parece promover los tumores de próstata. En un estudio reciente, los hombres que ingerían pescados grasos más de una vez por semana reducían en un 57 % el riesgo de desarrollar cáncer de próstata de tipo agresivo.

Verduras de hoja verde:

Comer varias porciones de espinaca y otras verduras de hoja verde por semana puede reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, según un estudio reciente llevado a cabo por el epidemiólogo genético John Witte y sus colegas de la University of California (Universidad de California), en San Francisco. Witte concluyó que la ingesta de frijoles, calabacines, ajo, pimientos rojos, bayas y melón naranja también podría ser de ayuda.

Dieta adecuada:

Durante años, a los hombres que deseaban reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata se les aconsejaba comer más tomates cocidos, ricos en licopeno, un antioxidante que aparentemente combate los tumores. Hoy, algunos expertos en salud opinan que cambiar la dieta podría reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata entre un 30 % y un 50 %. “Pero el consejo debe ser más que

un simple 'coma tomates'", opina Stephen Freedland, urólogo de la Duke University School of Medicine (Facultad de Medicina de la Universidad Duke). Él y otros científicos están trabajando para identificar otros alimentos que ayuden a protegerse contra el cáncer de próstata, como también qué alimentos convendría evitar.

Es importante recordar que ante cualquier anomalía que detectes en tu cuerpo es importante acudir con al médico de confianza. Sin embargo, no tienes qué esperar hasta que esto suceda. Puedes realizarte exámenes de rutina y compartir el mensaje con quienes más quieres para que juntos cuidemos nuestra Salud.

DR. VÍCTOR CACEROS  
Oncólogo-Radioterapeuta  
<http://oncologoelsalvador.com>