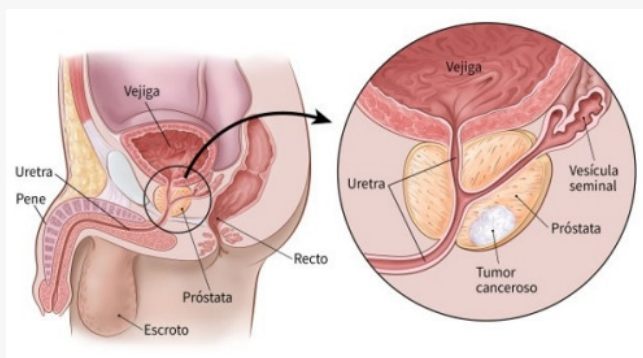




RECOMENDACIONES PARA PACIENTES SUPERVIVIENTES DE CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer de próstata consiste en un crecimiento atípico y descontrolado de las células de la glándula prostática. Es el cáncer más frecuente en el varón suponiendo el 22% del total de los cánceres que afectan a la población masculina. Las posibilidades aumentan a medida que envejecemos, especialmente a partir de los 50 años, aunque también se diagnostica en personas jóvenes.



Para intentar mejorar la calidad de vida después de un diagnóstico de cáncer de próstata, podemos integrar en nuestro día a día ciertos hábitos de vida saludable.

Hay que tener en cuenta dos aspectos fundamentales:

Durante el tratamiento activo de la enfermedad puede usted recibir instrucciones dietéticas concretas de su equipo tratante que no aparecen en este documento, siendo los consejos que va a recibir a continuación, útiles para los pacientes que han finalizado los mismos.

Si está usted con tratamiento hormonal debe conocer que dichos tratamientos se basan en el bloqueo de la acción de la testosterona, hormona que desempeña una función básica en el metabolismo corporal, pues influye tanto en su composición como en el mantenimiento de la masa ósea, produciéndose un cambio con disminución de la masa magra (músculo) y aumento de la masa grasa.

Cuando se pierde musculatura la fuerza también disminuye, lo que se percibe como una mayor propensión al cansancio. El aumento de la grasa reduce la sensibilidad a la insulina. Estas dos

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada

situaciones pueden provocar una ganancia de peso y elevar el riesgo de sufrir síndrome metabólico (diabetes mellitus, hipertensión arterial y alteraciones de las grasas) aumentando el riesgo cardiovascular y el riesgo de osteoporosis.

- Mejorar tu estado nutricional (ver anexo alimentación saludable).
- Incorporar el ejercicio físico a tu vida, abandonando la vida sedentaria (ver anexo ejercicio físico).
- Consejos en pacientes con tratamiento hormonal:
 - Debe prevenir la osteoporosis (ver dieta riesgo osteoporosis y anexo salud ósea).
 - Debe incrementar la masa muscular.
 - Debe controlar el sobrepeso para prevenir el síndrome metabólico.
- Debe abandonar los hábitos tóxicos: abandono del tabaco y el alcohol.

ENLACES DE INTERÉS:

- ¿Cómo convivir con el cáncer de próstata? Manual para pacientes y familiares.
www.fundacionmasqueideas.org