

## Lo que hacemos

Gracias a la labor de nuestros voluntarios y personal, y a la generosidad de los donantes, la Sociedad Canadiense contra el Cáncer encabeza la lucha contra el cáncer. La Sociedad Canadiense contra el Cáncer:

- financia excelentes investigaciones sobre todo tipo de cáncer
- propugna la implantación de políticas saludables para el pueblo
- promueve un estilo de vida saludable para ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer
- ofrece información sobre el cáncer
- presta apoyo a quienes padecen de cáncer

Comuníquese con nosotros para obtener información actualizada sobre el cáncer, conocer nuestros servicios o hacer una donación.



Canadian Cancer Society  
Société canadienne du cancer

Dejemos al cáncer en el pasado  
1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

La anterior es información general elaborada por la Sociedad Canadiense contra el Cáncer (Canadian Cancer Society). La misma no tiene por objeto sustituir los consejos de un profesional de la salud.

Los materiales contenidos en esta publicación se pueden copiar o reproducir sin permiso, pero se debe hacer referencia a: *Detección precoz y despistaje: Datos para hombres*. Canadian Cancer Society 2008.

Early Detection and Screening: Facts for men - Spanish 270497 © December 2008



Canadian Cancer Society  
Société canadienne du cancer

# Detección precoz y despistaje

*Datos para hombres*



Dejemos al cáncer en el pasado  
1 888 939-3333 | [www.cancer.ca](http://www.cancer.ca)

## Detección precoz y despistaje

### *Datos para hombres*

Es difícil poder decir porqué a una persona le da cáncer y a otra no. Parecería que el cáncer no se puede evitar, pero existen cosas que uno puede hacer para reducir el riesgo de contraer esa enfermedad. Puede comenzar por llevar una vida sana y tomar control de su propia salud.

En este folleto se describen cuatro tipos de cáncer que padecen comúnmente los hombres, que se pueden detectar en etapas tempranas mediante pruebas de despistaje o solicitando a su médico que observe las señales o síntomas, a saber: **cáncer de la próstata, de los testículos, colorrectal y de la piel**. Muchos síntomas se pueden deber a problemas mucho menos graves que el cáncer. Para estar seguro, consulte con su médico. Si el cáncer no se puede evitar, el tratamiento tiene mayores posibilidades de éxito si se detecta en una etapa temprana.

## DetECCIÓN PRECOZ Y DESPISTAJE

**La detección precoz** significa el hallazgo del cáncer en una etapa inicial. Frecuentemente, cuando el cáncer se descubre en una etapa inicial, es más fácil de tratar. El reconocer los síntomas y someterse a chequeos regulares es una forma útil para la detección precoz del cáncer. Esté atento a los síntomas de su cuerpo y no ignore ningún cambio. Mientras más temprano ponga al tanto a su médico de los síntomas, más pronto se podrá tratar el problema.

**El despistaje** es la detección precoz del cáncer por medio de pruebas o controles para verificar su existencia, cuando usted no padece ningún síntoma. No se cuenta con pruebas de despistaje para muchos tipos de cáncer, pero algunos se pueden descubrir incluso antes de que se dé cuenta de que algo marcha mal. Las pruebas de despistaje pueden ayudar a descubrir el cáncer en su etapa más temprana y con mayor capacidad de tratamiento. Algunas de estas pruebas también pueden ayudar a detectar las condiciones precancerosas que se pueden tratar antes de que se desarrolle el cáncer. Si una prueba de despistaje da un resultado anómalo, será necesario hacer otras pruebas.

En todo Canadá se ofrecen programas de despistaje que ofrecen estas pruebas para algunos tipos de cáncer. Los programas pueden variar de una provincia a otra. Estos programas de despistaje se ofrecen a personas en grupos de edades específicos, que no presentan señales o síntomas de cáncer. Si usted tiene antecedentes familiares para un tipo de cáncer específico, puede tener mayor riesgo de padecerlo y se podría someter a pruebas a una edad más temprana o con mayor frecuencia. Hable con su médico sobre un plan personal de pruebas.

Es importante saber que ninguna prueba de despistaje del cáncer es 100% precisa. Por ejemplo, una prueba de despistaje a veces puede indicar la presencia de cáncer cuando no lo hay, o indicar que no existe cuando sí lo hay. Pero, en términos generales, las pruebas de despistaje salvan vidas.

## El cáncer de la próstata

El cáncer de la próstata comienza en las células de la próstata. Es el cáncer más diseminado entre los hombres canadienses, y se diagnostica con mayor frecuencia en los hombres mayores de 65 años de edad. Los hombres con antecedentes familiares de cáncer de la próstata, o de ascendencia africana, tienen mayores riesgos de contraer esta enfermedad más jóvenes.

### *Qué puede hacer usted*

Si tiene 50 años de edad o más, hable con su médico sobre los riesgos y las ventajas de hacerse la prueba de cáncer de la próstata.

Si usted corre mayor riesgo para este tipo de cáncer debido a sus antecedentes familiares o a su ascendencia africana, hable sobre la posibilidad de comenzar a hacerse pruebas con mayor antelación.

Las siguientes pruebas se pueden usar para la detección precoz del cáncer de próstata:

- **El examen de tacto rectal (DRE, por sus siglas en inglés):** un examen físico de la próstata a través del recto. El médico introduce un dedo enguantado en su recto para palpar la próstata en busca de bultos o cosas que no parezcan ser normales.
- **La prueba de antígeno específico de la próstata (PSA, por sus siglas en inglés):** un análisis de sangre que mide la presencia de antígeno específico de la próstata, una sustancia elaborada por la próstata.

Las pruebas de PSA y DRE pueden ayudar a detectar el cáncer de la próstata en una etapa inicial, pero también pueden dar “falsas alarmas” o pasar por alto el cáncer que ya esté presente. En algunos casos, estos análisis pueden detectar el cáncer de la próstata que no reviste una grave amenaza para su salud. Es importante hablar con su médico sobre su riesgo personal de contraer cáncer de la próstata, y sobre las ventajas y los riesgos de los análisis.

### *A qué cosas le debe prestar atención*

Las siguientes señales y síntomas se pueden deber al cáncer de próstata o a otros trastornos de la salud, como una próstata inflamada o agrandada. Consulte con su médico si...

- siente necesidad de orinar con frecuencia, especialmente por la noche
- siente una necesidad intensa de orinar
- le resulta difícil comenzar o detener el flujo de la orina
- no puede orinar
- el flujo de la orina es débil, menor que el acostumbrado o se corta por momentos
- siente que no puede vaciar su vejiga por completo
- siente ardor o dolor al orinar
- observa sangre en su orina o semen
- siente dolor al eyacular

## El cáncer de los testículos

El cáncer de los testículos comienza en las células de un testículo. Aunque el cáncer de los testículos es poco usual, los hombres de edades entre los 15 y los 49 años corren mayor riesgo de contraerlo. Generalmente, el tratamiento del cáncer de los testículos surte efecto, en especial si se detecta de manera prematura.

### *Qué puede hacer usted*

Familiarícese con el aspecto de sus testículos y revíselos regularmente. El mejor momento para hacerlo es después de un baño o una ducha con agua tibia, cuando los testículos bajan y los músculos del escroto están relajados. Consulte con su médico de inmediato si nota algo inusual.

Sométase a exámenes médicos regulares que incluyan el examen de los testículos.

### *A qué cosas le debe prestar atención*

Las siguientes señales y síntomas se pueden deber al cáncer de los testículos o a otros trastornos de la salud. Consulte con su médico si...

- siente un bulto en el testículo
- le duele un testículo
- tiene una sensación de pesadez o de que arrastra algo en la parte inferior del abdomen o en el escroto
- siente un dolor sordo en la parte inferior del abdomen y la ingle



## El cáncer colorrectal

Casi todos los cánceres colorrectales comienzan en las células que revisten la parte interior del colon y del recto. Es el tercer cáncer más frecuente en Canadá, tanto en hombres como en mujeres. A menudo, el cáncer colorrectal se desarrolla lentamente y de una forma predecible. Quizás no produzca síntomas en su etapa inicial debido a que la parte inferior del abdomen (por debajo del área del estómago) tiene bastante espacio para que crezca y se expanda un tumor. Las pruebas de despistaje permiten descubrir el cáncer colorrectal antes de que se presenten los síntomas. Este generalmente se puede tratar con éxito cuando se diagnostica en etapas iniciales.

### *Qué puede hacer usted*

Si tiene 50 años de edad o más, hágase una prueba de sangre oculta en heces (FOBT, por sus siglas en inglés) al menos cada 2 años. Mediante la prueba, sus heces se examinan para detectar la presencia de sangre, que sólo se puede lograr bajo el microscopio. La presencia de sangre en las heces no necesariamente significa que padezca de cáncer. Puede deberse a otras causas; por ejemplo, pólipos (crecimientos de tejido no canceroso), úlceras o incluso hemorroides.

Si la FOBT muestra trazas de sangre en las heces, los exámenes de seguimiento que se le pueden practicar pueden ser:

- **La colonoscopia:** una prueba que permite al médico observar el revestimiento de todo el colon mediante un tubo delgado y flexible con una luz y una cámara en el extremo.
- **La sigmoidoscopia:** una prueba que permite al médico observar el revestimiento del recto y de la parte inferior del colon mediante un tubo delgado y flexible con una luz y una cámara en el extremo.

- **El enema de bario de doble contraste:** una toma de rayos X del colon y del recto, en la que se emplea un tinte especial (llamado bario) que ayuda al médico a ver con mayor claridad el revestimiento del colon.

Algunos hombres corren un riesgo de cáncer colorrectal mayor que el promedio. Si usted tiene lo siguiente, pregúntele al médico cuándo y con qué frecuencia se debe hacer las pruebas:

- padres, un hermano, una hermana o hijos con cáncer colorrectal (en especial si a ese familiar se le diagnosticó antes de cumplir los 45 años de edad)
- antecedentes personales de cáncer colorrectal
- ya se le ha diagnosticado la enfermedad inflamatoria intestinal o los pólipos
- padece de un trastorno congénito como la poliposis adenomatosa familiar (FAP, por sus siglas en inglés) o el cáncer colorrectal hereditario no polipósico (HnCC, por sus siglas en inglés)

### ***A qué cosas le debe prestar atención***

Las siguientes señales y síntomas se pueden deber al cáncer colorrectal o a otros trastornos de la salud. Consulte con su médico si...

- siente un malestar generalizado en el abdomen (sensación de hinchazón, sensación de llenura, retorcijones)
- cambian sus deposiciones habituales sin motivo aparente, como la diarrea o el estreñimiento
- observa sangre en las heces (ya sea de color rojo vivo o muy oscuro)
- sus heces son más angostas que de costumbre
- siente una necesidad urgente de defecar
- siente que no puede vaciar sus intestinos por completo

- siente náuseas o vomita
- se siente fatigado (muy cansado)
- baja de peso

## **El cáncer de la piel**

Los distintos tipos de cáncer de la piel (de las células basales, de las células escamosas y el melanoma) comienzan en distintos tipos de células en la piel. Los cánceres de la piel debidos a las células basales y escamosas son muy comunes en Canadá, pero ambos tipos de cáncer generalmente se pueden tratar con facilidad y buenos resultados.

### ***Qué puede hacer usted***

La mejor manera de evitar el cáncer de la piel es protegerse del sol. A continuación le ofrecemos varios consejos para tomar el sol de manera inocua:



- Protéjase usted mismo y a su familia, en especial entre las 11 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos del sol son más fuertes, o en cualquier momento del día en que el Índice de radiación ultravioleta sea de 3 o mayor. Manténgase a la sombra, bajo los árboles, un toldo o una sombrilla, y trate de planificar sus actividades al aire libre antes de las 11 a.m. o después de las 4 p.m.
- Cúbrase los brazos, las piernas y la cabeza. Elija prendas de vestir sueltas, livianas y de tejido bien cerrado. No se olvide de ponerse un sombrero para protegerse la cabeza, el rostro, las orejas y el cuello.
- Use una crema contra el sol con factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 o mayor. No se olvide de aplicarse crema contra el sol en los días nublados y durante el invierno.

- Use anteojos de sol para evitar lesionarse la vista. Elija anteojos con lentes de tinte uniforme, de color moderado a oscuro y que le ofrezcan protección contra la radiación UVA y UVB.
- Evite usar equipos de bronceado artificial. Al igual que el sol, las luces para broncearse y las lámparas de sol emiten rayos ultravioleta que le pueden ocasionar quemaduras, dañar la piel y aumentar el riesgo de contraer cáncer de la piel.
- Revísese la piel con regularidad. Conozca su piel y notifique cualquier cambio a su médico.

### ***A qué cosas le debe prestar atención***

Las siguientes señales y síntomas se pueden deber al cáncer de la piel o a otros trastornos cutáneos. Consulte con su médico si...

- cambia la forma, el color o el tamaño de sus lunares o verrugas
- sus lesiones no sanan
- tiene áreas de piel que sangran, le pican o se ponen rojas y abultadas



## **Cómo reducir su riesgo de contraer cáncer**

Existe una gran cantidad de información médica disponible, parte de la cual puede ser confusa e incluso contradictoria. Lo que sí sabemos es que puede reducir las probabilidades de padecer cáncer si toma decisiones saludables todos los días. Al menos la mitad de todos los tipos de cáncer se pueden evitar viviendo de manera saludable y contando con medidas que protegen la salud del pueblo canadiense. Usted puede hacer lo siguiente:

- Dejar de fumar y evitar el humo de cigarrillo de los demás.
- Comer de 5 a 10 porciones de verduras y frutas todos los días. Elegir alimentos con alto contenido de fibras y pocas grasas. Si toma bebidas alcohólicas, limite su consumo a 1 o 2 bebidas al día.
- Realizar actividades físicas con regularidad. Eso también le ayudará a mantener un peso saludable.
- Protéjase usted mismo y a su familia del sol, en especial entre las 11 a.m. y las 4 p.m., cuando los rayos del sol son más fuertes, o en cualquier momento del día en que el Índice de radiación ultravioleta sea de 3 o mayor. Revísese la piel regularmente y notifique cualquier cambio a su médico.
- Siga los lineamientos de despistaje del cáncer. El conocer los antecedentes de su familia respecto al cáncer ayudarán a su médico y a usted a formular un plan de pruebas personal.
- Visite a su médico o a otro profesional de la salud si nota un cambio en su estado de salud normal.
- Cuando use, guarde o deseche materiales peligrosos, tanto en el hogar como en el trabajo, acate las instrucciones de salud y de seguridad.



