



19 Noviembre, 2023

Día de la Salud masculina. Hoy 19 de noviembre se celebra en todo el mundo la jornada que pretende concienciar a la población masculina sobre la importancia de la prevención activa y efectiva en enfermedades como el cáncer de próstata y el de testículo. Nuestro periódico reunió a especialistas médicos, quienes nos dieron las pautas para convertir en efectiva esa labor preventiva por parte de los pacientes

La salud masculina mejora con prevención y concienciación

▶ Los facultativos observan que cada vez con más frecuencia los pacientes masculinos se olvidan de absurdos pudores y acuden al especialista para someterse a pruebas y revisiones que evalúen el estado general de órganos como la próstata

» Julián Nieto

■ Según el estudio de la SEOM (Sociedad Española de Oncología Médica), en el pasado año 2022, el cáncer de próstata fue el más frecuente entre los varones en España con una incidencia cercana a los 31.000 casos, mientras que el otro tumor exclusivamente masculino, el de testículo, afectó a un total de 1.428 hombres.

Aunque afortunadamente el cáncer de próstata no es el que más mortalidad presenta, en el mundo habrá cerca de 380.000 muertes por este tipo de cáncer (un 3,8% del total de fallecidos). En España se estima que ocasionará 9.225 muertes entre 2020 y 2040, por lo que será el tercer cáncer más mortal tras los de pulmón y colon.

El mes de noviembre es tradicionalmente el mes de la salud masculina, un periodo de tiempo en el que se trata de concienciar a este espectro de población para que tome conciencia de la importancia de acudir al especialista y de la detección precoz de los casos de cáncer para que la posibilidad de supervivencia sea mayor y también la calidad de vida del paciente.

La Opinión de Málaga organizó el pasado martes 14 de noviembre un encuentro con profesionales médicos para analizar la situación de la salud médica propia del varón, la prevención, las enfermedades y los tratamientos más comunes a los que se somete el colectivo masculino en sus enfermedades más características: los tumores en próstata y testículo.

Acudieron a la cita el Dr. José Begara, coordinador del Centro GenesisCare Málaga y Benalmádena y líder de grupo de referencia clínico de tumores cerebrales de GenesisCare España, y el Dr. Álvaro García Valverde, urólogo del Hospital Quirónsalud Málaga.

Concienciación

Concienciar al paciente masculino de que existen los tumores como el de próstata, y en menor medida el de testículo, es el objetivo a lograr con campañas como la de Movember. «El hombre está menos predisuesto a hacer *screening* y menos concienciado que la mujer con el cáncer de mama»,

señaló el Dr. José Begara, quien remarcó que hay que concienciar al colectivo masculino que el tumor y el cáncer de próstata son males «muy frecuentes».

Las cifras hablan por sí solas: el 31% de los hombres españoles admite que tiende a retrasar la visita al médico especialista y el 22% admite que ha retrasado la búsqueda

«El marcador del PSA revolucionó el diagnóstico precoz de este tipo de tumor»

Dr. Álvaro García Valverde

«Hay que concienciar al hombre que el tumor de próstata es un mal frecuente»

Dr. José Begara

No hay un dolor específico para el tumor en el testículo. La autoexploración del paciente es clave»

Dr. Álvaro García Valverde

«El paciente con una patología de próstata debe quitarse el miedo y confiar en los profesionales»

Dr. José Begara

de asesoramiento sanitario.

El doctor García Valverde destacó la importancia de la revisión rutinaria para detectar patologías que no son tumorales, como la hiperplasia de próstata, que muchas veces el paciente varón asocia a un problema derivado de la edad, cuando realmente no lo es. El especialista de Quirónsalud destacó la «tremenda importancia de la aparición del marcador del PSA (Antígeno Prostático Específico), que revolucionó el diagnóstico precoz de este tipo de tumor».

Respecto al tumor testicular, la autoexploración es la base de la prevención porque normalmente este tumor no ofrece síntomas: «No hay un dolor específico -señaló García Valverde- en el momento en que el paciente se note algún bulto, alguna irregularidad, hay que acudir al urólogo porque el tamaño del tumor puede ser clave. A menor tamaño, menor riesgo de que salga fuera del testículo y de que cree metástasis», señaló.

Pacientes jóvenes

En el de próstata, los especialistas coincidieron en señalar que la tendencia poco a poco se está invirtiendo y cada vez hay más pacientes jóvenes que se olvidan de pudores y van a revisión y a estudiar su PSA a partir de los 50 años y entre los 40 y los 45 si tienen antecedentes familiares.

Micción frecuente, dolor al orinar, sangre en la orina o en el semen, flujo de orina débil, sensación de debilidad en las piernas, o dolor en espalda o pelvis, pueden ser síntomas de un tumor prostático, que si se detecta en un estadio bajo es recuperable en un elevado porcentaje de casos.

Para ello, el doctor Begara calificó de «muy fácil» el cribado del cáncer de próstata (análisis de sangre para determinar el PSA) e indicó que implantar una campaña de esta prueba por parte de las autoridades sanitarias públicas como la que se hace para el cáncer de mama o el de colon, «haría que muchos hombres detectasen su cáncer de próstata en estadios iniciales».

La prevención de este tipo de cáncer pasa por intentar llevar una vida lo más saludable posible: alimentación equilibrada (a ser posible llevando a la práctica la die-

ta mediterránea, evitar el sobrepeso, practicar deporte, evitar la exposición solar, etc. aunque para el doctor García Valverde, «lo principal en el cáncer de próstata, es acudir al urologo a partir de una determinada edad o cuando se tenga el más mínimo síntoma de alguna dolencia».

En el caso de tener un PSA alto no significa que se vaya a desarrollar sí o sí un cáncer de próstata. «El PSA es un marcador prostático, no es un marcador tumoral -aseguró el doctor García Valverde- un PSA elevado puede revelar una hiperplasia de próstata o una prostatitis (infección de la próstata)», comentó.

Respecto a los métodos para determinar si se sufre un cáncer de próstata, hay que señalar la exploración prostática (palpación de la misma) para ver si existe algún tipo de nódulo en la glándula; el cociente entre el índice de PSA libre y el índice de PSA total, que normalmente cuando está por debajo de 0,20 suele señalar que hay muchas posibilidades de tener cáncer, o la resonancia magnética multiparamétrica de próstata, que viene a sustituir a la biopsia de forma aleatoria, y que ya nos muestra de forma más precisa si existe algún tipo de lesión ya sospechosa.

«En el Hospital Quirónsalud Málaga hacemos biopsias por fusión, que se llama así porque fusiona una biopsia con una ecografía y el resultado es un mapeo de la próstata en 3D con todas sus lesiones situadas en el lugar exacto para ser posteriormente abordadas», indicó el doctor García Valverde.

Por su parte, el Dr. José Begara señaló que «a principios de 2023 incorporamos en nuestro centro de GenesisCare Málaga el nuevo CyberKnife® S7™, un novedoso acelerador robótico que ofrece un tratamiento de radiocirugía guiado por inteligencia artificial y sincronizado con el movimiento del tumor mediante imágenes en tiempo real, que permite administrar tratamientos no invasivos a tumores y lesiones benignas en cualquier parte del cuerpo. Este acelerador es excelente para realizar los tratamientos radioterápicos del cáncer de próstata».

Respecto a los tratamientos del cáncer de próstata con radioterapia, el doctor Begara comentó que hoy en día «destacaría la



19 Noviembre, 2023



Los doctores García Valverde (izda.) y Begara. JESÚS MÉRIDA

técnica más innovadora, la SBRT (radioterapia estereotáctica corporal). Esta técnica consiste en colocar un gel entre la zona de la próstata y el recto pudiendo evitar así la máxima radiación posible en los órganos cercanos a la próstata y administrando en el tumor dosis más altas, reduciendo el número de sesiones con un excelente control de la enfermedad y pudiendo minimizar los efectos secundarios rectales, urinarios y sexuales. Además, la SBRT nos permite poder tratar al paciente de cáncer de próstata en tan solo 5 sesiones en vez de 28 o 30 que son las que se aplican en un tratamiento de radioterapia convencional.

Otro aspecto que preocupa mucho a los operados de cáncer de próstata es si se va a ver deteriorada su potencia y su función sexual. Para el doctor García Valverde, con el desarrollo tecnológico «el riesgo de sufrir un deterioro de la función sexual es mucho menor. Antes, la cirugía clásica solía tener más problemas de este tipo. Hoy en día, gracias a la laparoscopia, o a la cirugía robótica, se han reducido muchísimo este tipo de efectos secundarios».

Radioterapia efectiva

Además nuestros contertulios fueron unánimes al señalar que las técnicas actuales en radioterapia aumentan la dosis efectiva sobre los tumores, minimizando la dosis de radiación a los tejidos sanos del recto, la ve-

jiga y el bulbo peneano, responsable este último de la función sexual, con lo que aumentan las posibilidades de que no se vea afectada por las sesiones de radioterapia.

Poco a poco los médicos fueron llegan-

do a las conclusiones que quieren hacer llegar a los pacientes: el varón debe ir a partir de los 45-50 años al urologo, obviamente si tiene algún tipo de molestia o de sintoma, pero también si se encuentra bien,

sin ningún aspecto a destacar. «Cada vez acuden más pacientes jóvenes a nuestras consultas, -afirmó el doctor García Valverde- vienen con sus pruebas hechas y sus indicadores del PSA. Si están todas bien se les cita hasta el año siguiente. Esa debe ser la rutina», comentó. En el caso de los testículos, la autoexploración es el aliado más importante para detectar algún futuro problema, que en caso de presentarse, debe ser puesto en conocimiento de inmediato al profesional médico.

El doctor Begara hizo hincapié en que el paciente que presente una patología de próstata debe «quitarse un poco el miedo y confiar en los profesionales» (urólogos, oncólogos radioterápicos u oncólogos médicos), porque «esto no se trata de lo que nos gusta a nosotros, sino que se trata de lo que es mejor para el paciente. Unas veces lo mejor será la operación y otras un tratamiento de radioterapia, por ejemplo. Y para ello, siempre nos reunimos un equipo multidisciplinar en el Comité de Tumores donde estudiamos, de manera personalizada, el mejor tratamiento para cada paciente», señaló.

Por último, está demostrado que este tipo de tumores están muy asociados a otras enfermedades como la hipertensión, la obesidad, el colesterol, por lo que se recomienda llevar una vida saludable, con una alimentación sana, práctica de ejercicio y llevar una vida sin estrés.

losexpertos



La técnica de radioterapia SBRT nos permite tratar al paciente en tan solo 5 sesiones

Dr. José Begara
 GenesisCare Málaga



Cada vez vemos más pacientes jóvenes en las consultas de urología

Dr. Álvaro García Valverde
 Quirónsalud Málaga