

29 DE NOVIEMBRE: DÍA NACIONAL DE LA LUCHA VS EL CÁNCER DE PRÓSTATA

(Redacción: noviembre 2021).

Con decreto publicado en septiembre de 2019, el H. Congreso de la Unión declaró este día nacional con objeto de concientizar a la sociedad sobre esta enfermedad y promover su prevención. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), en México el cáncer de próstata es el tipo de cáncer más letal entre los hombres (10 muertes por cada 100 mil hombres).

Con el mismo sentido, la Organización Mundial de la Salud informa que el cáncer de próstata está entre los de mayor incidencia en todo el mundo, y que en 2020 se diagnosticaron 1.41 millones de nuevos casos. Comúnmente, aparece a partir de los 50 años de edad, alcanzando su pico de incidencia después de los 65 años, y constituyendo un problema de salud pública por la cantidad de pacientes que lo padece y los recursos que demanda su tratamiento.

Un grupo de investigadores del INSP publicó en 2016 un estudio sobre la mortalidad por cáncer de próstata en los 32 estados del país, de 1980 a 2013, con el fin de identificar cambios relevantes en la tendencia de mortalidad por cáncer de próstata y buscar posibles explicaciones a ello. El estudio arrojó que, en los últimos 13 años del período revisado, la mortalidad por este cáncer registró un crecimiento promedio sostenido de 2.3% anual, con algunos comportamientos diferentes (más altos) en función del nivel de marginación de cada entidad federativa.

La probabilidad de desarrollar este tipo de cáncer puede estar en función de factores tanto modificables como no modificables. Entre los primeros, está la alimentación rica en grasas, con poco consumo de frutas y verduras; beber alcohol y fumar; obesidad y sedentarismo. Entre los no modificables, están la edad y el historial familiar.

Por ello el llamado a los mexicanos a realizarse la prueba para detección temprana, debido a que la detección oportuna brinda mayores posibilidades de cura total. Existen dos métodos de detección temprana: el conocimiento de los primeros signos y síntomas de la enfermedad, y la realización, a partir de los 50 años de edad (a partir de los 45, si se tiene historial familiar en esta enfermedad), del tacto rectal por parte de un urólogo, así como la prueba del antígeno prostático específico para detectar anomalías. Una vez diagnosticado, existen tratamientos con alto potencial de curación mediante cirugía y radioterapia.

En el marco del Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata, practiquemos y difundamos las principales recomendaciones mundialmente difundidas para su prevención: alimentarse sanamente, practicar ejercicio regularmente, evitar el sobrepeso, no fumar, reducir el consumo de alcohol, la revisión periódica a partir de la edad ya mencionada.

Fuentes:

Procuraduría Federal del Consumidor. Cuida tu próstata y regálale vida. Boletín *Brújula de compra*. 17 de junio de 2019. México.
Organización Mundial de la Salud. Cáncer. 21 de septiembre de 2021. Consultado en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
Torres Sánchez et. al. (2016). Prostate cancer mortality according to marginalization status in Mexican states from 1980 to 2013.

Salud Pública de México 58(2), 179-186. <http://dx.doi.org/10.21149/spm.v58i2.7787>

Decreto por el que se declaran... el día 29 de noviembre de cada año como el "Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata". México. *Diario Oficial de la Federación*. 12 de septiembre de 2019.