

Información sobre la enfermedad

¿Qué es la próstata? La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que forma parte del sistema reproductor masculino. Se encuentra justo debajo de la vejiga y rodea la uretra. Su función principal es producir líquido prostático, que forma parte del semen.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Dónde está la próstata? La próstata se localiza en la pelvis masculina, justo debajo de la vejiga y delante del recto. Rodea la parte inicial de la uretra, el conducto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Me sirve de algo?

La próstata desempeña un papel importante en la fertilidad masculina, ya que produce líquido prostático que nutre y transporta los espermatozoides durante la eyaculación. Este líquido es esencial para la movilidad y viabilidad de los espermatozoides, facilitando la reproducción. Sin embargo, si no se desea tener descendencia, la importancia de la próstata disminuye considerablemente.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué es el cáncer de próstata? El cáncer de próstata es un crecimiento anormal de células malignas en la próstata. Es uno de los cánceres más comunes en hombres y puede variar en agresividad. Algunos crecen lentamente y pueden no causar problemas durante años, mientras que otros pueden ser más agresivos y requerir tratamiento inmediato.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Cuáles son los factores de riesgo para el cáncer de próstata? Los factores de riesgo para el cáncer de próstata incluyen la edad avanzada, antecedentes familiares de cáncer de próstata, raza (los hombres afroamericanos tienen un mayor riesgo), y ciertos cambios genéticos.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué es el estadio? El estadio del cáncer describe la extensión de la enfermedad. Incluye información sobre el tamaño del tumor y si se ha propagado a otros tejidos o partes del cuerpo. El estadio se determina a través de varias pruebas y es crucial para decidir el tratamiento.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué es el PSA? El antígeno prostático específico (PSA) es una proteína producida por la próstata. Los niveles elevados de PSA en la sangre pueden ser un indicativo de cáncer de próstata, aunque también pueden ser causados por otras condiciones como prostatitis (proceso infeccioso o inflamatorio) o hiperplasia benigna de próstata (crecimiento benigno de la próstata).

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Qué es la testosterona y para qué sirve?

Respuesta: La testosterona es una hormona sexual que juega un papel importante en los hombres. Ayuda a mantener el deseo sexual y es responsable del desarrollo de características masculinas como la fuerza, la masa muscular y el crecimiento del vello en la cara y el cuerpo. En el cáncer avanzado de próstata, el tratamiento muchas veces tiene como objetivo bajar los niveles de testosterona porque esta hormona puede hacer que el cáncer crezca más rápido. Al reducir la testosterona, se puede ralentizar el crecimiento del cáncer y ayudar a controlar la enfermedad.

¿Cómo se trata el cáncer de próstata?

El tratamiento del cáncer de próstata puede incluir varias opciones, como cirugía, radioterapia, braquiterapia, hormonoterapia y quimioterapia. La elección del tratamiento depende del estadio y la agresividad del cáncer, así como de la salud general del paciente. Una opción para algunos casos es la vigilancia activa, donde el médico monitorea de cerca el cáncer sin tratamiento inmediato, para evitar efectos secundarios innecesarios. Cada tratamiento tiene sus beneficios y efectos secundarios, por lo que es importante discutir las opciones con el médico.

Tiempo de lectura: 4 minutos

¿Qué es el CPRC? El cáncer de próstata resistente a la castración (CPRC) es una forma de cáncer de próstata que continúa creciendo incluso cuando los niveles de testosterona en el cuerpo son reducidos a niveles muy bajos. Este tipo de cáncer suele requerir tratamientos más avanzados.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Es hereditario? El cáncer de próstata puede tener un componente hereditario. Los hombres con antecedentes familiares de cáncer de próstata tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Puede contagiarse? No, el cáncer de próstata no es una enfermedad contagiosa. No se transmite de persona a persona.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué efectos secundarios puedo tener si me operan? La cirugía de próstata puede tener efectos secundarios como incontinencia urinaria y disfunción eréctil. La severidad y duración de estos efectos pueden variar entre los pacientes.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Qué efectos secundarios puedo tener si me dan radioterapia? La radioterapia puede causar efectos secundarios como fatiga, problemas urinarios, diarrea y disfunción eréctil o incontinencia. Estos efectos pueden ser temporales o permanentes.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Qué efectos secundarios puedo tener si me dan braquiterapia? La braquiterapia puede provocar efectos secundarios como irritación de la vejiga, problemas urinarios y disfunción eréctil. Estos efectos suelen ser menos severos que los de la radioterapia externa.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Qué efectos secundarios puedo tener con la hormonoterapia? La hormonoterapia baja los niveles de testosterona y por eso puede causar efectos secundarios como sofocos, pérdida de libido(disminución del deseo sexual), disfunción eréctil, aumento de peso y osteoporosis. Estos efectos se deben a la reducción de los niveles de testosterona en el cuerpo.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Qué es la osteoporosis? La osteoporosis es una condición en la que los huesos se vuelven frágiles y propensos a fracturarse debido a la pérdida de masa ósea.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cómo puedo fortalecer mis huesos? Para fortalecer los huesos, es importante consumir una dieta rica en calcio y vitamina D, realizar ejercicios de resistencia(fuerza) y consultar a su médico para posibles suplementos o medicamentos.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cómo puedo fortalecer mis músculos? Realizar ejercicios de fuerza, como levantar pesas o usar bandas de resistencia, puede ayudar a fortalecer los músculos. Es importante comenzar con ejercicios ligeros y aumentar gradualmente la intensidad.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Se puede afectar mi vida sexual? Sí, el cáncer de próstata y sus tratamientos pueden afectar la vida sexual, causando disfunción eréctil o pérdida de libido. Hablar con su médico sobre opciones de tratamiento y apoyo puede ayudar a manejar estos efectos.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cómo puedo mejorar la incontinencia?

Para mejorar la incontinencia, se pueden realizar ejercicios del suelo pélvico, conocidos como ejercicios de Kegel. Es recomendable hablar con un médico sobre otras opciones de tratamiento disponibles. Realizar estos ejercicios bajo la supervisión de una fisioterapeuta ha demostrado ofrecer mejores resultados.

Tiempo de lectura: 2 minutos

Información Pruebas diagnósticas

¿Qué tipo de pruebas se realizan en el CP? Las pruebas para el cáncer de próstata incluyen análisis de PSA, tacto rectal, biopsia de próstata, resonancia magnética, tomografía computarizada y gammagrafía ósea. Las técnicas de imagen de nueva generación como el PET-TC y el PET-TC PSMA son cada vez más utilizadas. Estas pruebas ayudan a determinar el estadio y el mejor enfoque de tratamiento.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Qué es un TC o TAC? Un Tomografía Computarizada (TC o TAC) es una prueba de imagen que utiliza rayos X para crear imágenes detalladas del interior del cuerpo. Muchas veces se conoce como “escaner”.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué es una Resonancia Magnética? Una Resonancia Magnética (RM) es una prueba de imagen que utiliza imanes y ondas de radio para crear imágenes detalladas de los órganos y tejidos del cuerpo.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué es una gammagrafía ósea? Una gammagrafía ósea es una prueba que utiliza una pequeña cantidad de material radiactivo para detectar áreas de crecimiento óseo rápido o anormal, a menudo utilizado para detectar metástasis óseas en el cáncer de próstata.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué es un PET-TC colina? Un PET-TC colina es una prueba de imagen avanzada que combina Tomografía por Emisión de Positrones (PET) y Tomografía Computarizada (TC) para detectar cánceres y su propagación, utilizando colina como marcador.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cuándo se usan los contrastes intravenosos y son seguros?

Los contrastes intravenosos se usan en pruebas como tomografías (TC) y resonancias magnéticas (RM) para ver mejor los órganos y tejidos. Es normal estar nervioso, pero los contrastes son generalmente seguros. Los efectos secundarios son raros y suelen ser leves, como sentir calor o un sabor extraño en la boca. Es importante decirle al médico si tienes alergias o problemas de salud. La mayoría de las personas no tiene problemas y el personal médico sabe cómo manejar cualquier reacción.

Tiempo de lectura: 3 minutos

Información sobre Bienestar General



¿Cómo puedo llevar una vida saludable? Llevar una vida saludable implica comer una dieta equilibrada, hacer ejercicio regularmente, evitar el tabaco y el alcohol, y mantener una mente positiva. También es importante realizar chequeos médicos regulares.

Tiempo de lectura: 2 minutos

Ejercicio El ejercicio regular es importante para mantener la salud general, mejorar la función inmunológica y reducir el riesgo de complicaciones del cáncer de próstata.

Actividades como caminar, nadar y hacer ejercicios de fuerza pueden ser beneficiosas.

Tiempo de lectura: 2 minutos

Alimentación Una dieta equilibrada rica en frutas y verduras, granos enteros y proteínas magras puede ayudar a mantener una buena salud y apoyar el tratamiento del cáncer de próstata. Evitar alimentos procesados y altos en grasas saturadas también es recomendable.

Tiempo de lectura: 2 minutos

Mantener aficiones durante el tratamiento

Es importante que los pacientes de cáncer de próstata mantengan las aficiones que practicaban antes del diagnóstico o las recuperen si las habían dejado. Estas actividades ayudan a mejorar el bienestar emocional, reducir el estrés y aumentar la calidad de vida. Continuar con hobbies, ejercicio moderado y pasar tiempo con seres queridos proporciona distracción positiva y fomenta una actitud optimista.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Puedo continuar trabajando durante el tratamiento? Muchos pacientes con cáncer de próstata pueden continuar trabajando durante el tratamiento, aunque esto depende de la naturaleza del trabajo, el tipo de tratamiento recibido y cómo se siente el paciente. Es importante hablar con su médico y su empleador sobre sus opciones y necesidades.

Tiempo de lectura: 2 minutos

Información sobre Ejercicio Físico

¿Por qué es importante el ejercicio físico para pacientes oncológicos?

El ejercicio físico ayuda a mejorar la calidad de vida, aumentar la energía, reducir la fatiga y fortalecer tus defensas. También puede mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de recurrencia del cáncer.

Tiempo de lectura: 1 minuto

¿Cuánto ejercicio debo hacer semanalmente?

Se recomienda realizar al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana. Esto puede incluir caminar, nadar, ciclismo o ejercicios de fuerza. Si sigues las indicaciones de la aplicación M.I.O podrás alcanzar la cantidad de ejercicio recomendada de una forma segura y eficaz.

Tiempo de lectura: 1 minuto

¿Qué tipo de ejercicio es mejor para mí?

Los ejercicios aeróbicos, como caminar y nadar, y los ejercicios de fuerza, como levantar pesas ligeras, son beneficiosos. Es importante encontrar una rutina que te guste y se adapte a tu capacidad física. Te animamos a seguir las indicaciones de la aplicación M.I.O para conseguirlo.

Tiempo de lectura: 1 minuto

¿Puedo hacer ejercicio durante el tratamiento?

Sí, el ejercicio durante el tratamiento puede ayudar a manejar los efectos secundarios, como la fatiga y el estrés. Consulta con tu médico para adaptar el ejercicio a tus necesidades y condiciones específicas.

Tiempo de lectura: 1 minuto

¿Qué precauciones debo tomar al hacer ejercicio?

Escucha a tu cuerpo y no te exijas demasiado. Comienza lentamente y aumenta la intensidad gradualmente. Asegúrate de mantenerte hidratado y evita el ejercicio en condiciones extremas de calor o frío.

Tiempo de lectura: 1 minuto

¿Cómo puede el ejercicio mejorar mi recuperación?

El ejercicio regular puede acelerar la recuperación al mejorar la circulación, fortalecer los músculos y aumentar la flexibilidad. También puede contribuir a una recuperación emocional más rápida al reducir el estrés y la ansiedad.

Tiempo de lectura: 1 minuto

¿El ejercicio puede reducir el riesgo de recurrencia del cáncer?

Sí, varios estudios han demostrado que el ejercicio regular puede reducir el riesgo de recurrencia del cáncer y mejorar la supervivencia a largo plazo. Mantenerse activo es una parte importante del plan de cuidado post-tratamiento.

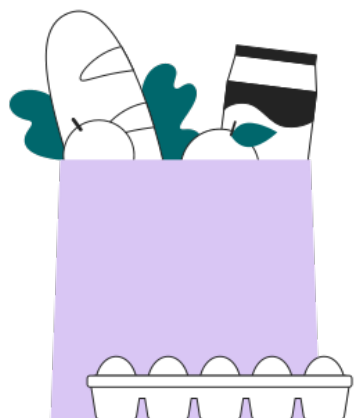
Tiempo de lectura: 1 minuto

¿Qué hago si siento dolor o malestar al ejercitarme?

Si experimentas dolor o malestar, detén el ejercicio y consulta a tu médico. Es importante asegurarte de que el ejercicio sea seguro y no cause daño adicional.

Tiempo de lectura: 1 minuto

Información sobre Alimentación



¿Cuántas comidas debo realizar al día? Realizar entre cuatro y cinco comidas al día, preferentemente ligeras, para mantener el organismo activo, favorecer la digestión, controlar el nivel de glucosa en sangre y asegurar un aporte continuo de energía y nutrientes.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Tengo que llevar alguna dieta específica? Una dieta que cumpla con los siguientes ítems:

- Consumir frutas y verduras a diario.
- Asegurar un adecuado aporte proteico y energético.
 - **Hidratos de carbono:** Incluir cereales, tubérculos y legumbres en la mayoría de las comidas. Preferir las versiones integrales.
 - **Proteínas:** Incluir carne magra, pescado, marisco y huevos en las comidas principales.
- Limitar el consumo de productos ricos en sal, azúcar y/o grasas saturadas.
- No beber alcohol.
- Elegir técnicas saludables de cocinar: crudo (verduras), vapor, plancha, hervido, horno, microondas, salteado. No abusar de técnicas con altas temperaturas para evitar la pérdida de nutrientes.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Hay cosas que no puedo comer? Limitar el consumo de productos ricos en sal, azúcar y/o grasas saturadas. Reducir el consumo de platos precocinados, azúcar de mesa, bollería industrial, cereales de desayunos, mermelada, dulces, refrescos azucarados y snacks muy salados.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cuánta agua tengo que beber?

Hidratarse es crucial, pero no es necesario beber en exceso. Generalmente, se recomienda beber 1.5-2 litros de agua (6-8 vasos) diariamente aunque puede variar en cada persona y

según el clima . Además del agua, otras opciones incluyen agua con gas, té, infusiones y caldos vegetales. La sed es un mecanismo natural que ayuda a regular la necesidad de líquidos; escucha a tu cuerpo y bebe cuando tengas sed.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cómo puedo planificar mis comidas si no me gusta la receta que me proponéis?

Puedes sustituir la receta realizando comidas completas: Incorporar en las comidas principales una parte de verduras y hortalizas, una parte de alimentos fuente de energía y una parte de alimentos fuente de proteínas. una forma muy fácil de conseguirlo es seguir el “método del plato”. Siempre puede ser bueno consultar con un dietista-nutricionista especialmente si se sigue una alimentación exclusivamente vegetal o tienes otras particularidades con tu dieta.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué es el método del plato? El método del plato es una forma fácil y visual de asegurarse de que una comida es equilibrada y saludable. Consiste en dividir un plato en tres partes:

- **Verduras y hortalizas:** Llena la mitad del plato.
- **Alimentos ricos en carbohidratos:** Llena un cuarto del plato.
- **Alimentos ricos en proteínas:** Llena el último cuarto del plato.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Cómo debo comer? Intentar disfrutar de la comida es importante. Para ello intenta comer en compañía, realiza al menos una comida al día con familia o amigos. Come tranquilo, disfrutando del momento y sin prisa.

Tiempo de lectura: 1 minuto

¿ Cuanto puedo comer de cada Alimento?

De forma aproximada las cantidades que son recomendables son las siguientes:

Frutas	> 3 raciones/ día
Verduras y hortalizas	> 2 raciones/ día
Legumbres	> 2 raciones/ semana
Pescado blanco	2-3 raciones/ semana
Pescado azul	1-2 raciones/ semana
Carne blanca	2-3 raciones/ semana
Carne roja	0-1 raciones/ semana
Frutos secos	10-20 g/ día
Cereales (integrales)	A diario
Huevos	5-7 u/ semana
Lácteos y derivados	A diario

Información sobre Salud Emocional

¿Cómo puedo manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el diagnóstico de cáncer? Manejar el estrés y la ansiedad relacionados con el diagnóstico de cáncer puede incluir hablar con un terapeuta o consejero, unirse a un grupo de apoyo, practicar técnicas de relajación como la meditación y el yoga, y mantener una comunicación abierta con amigos y familiares.

Tiempo de lectura: 3 minutos

¿Qué es la meditación? La meditación es una práctica que implica concentrar la mente y reducir el estrés. Puede incluir técnicas de respiración, visualización y atención plena para mejorar el bienestar emocional y físico.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Para qué sirven los audios de meditación?

Los audios de meditación incluidos en la aplicación M.I.O. están diseñados para ayudar a reducir el estrés. Practicar meditación regularmente puede mejorar tu bienestar emocional, promoviendo la relajación y una actitud positiva durante el tratamiento del cáncer de próstata.

Información Práctica

¿Dónde encontrar apoyo?

Existen numerosas organizaciones y grupos de apoyo para pacientes con cáncer de próstata y sus familias. Estos grupos pueden ofrecer recursos, apoyo emocional y compartir experiencias útiles.

Tiempo de lectura: 2 minutos

Asociaciones de pacientes

Asociación Española Contra el Cáncer (AECC)

La Asociación Española Contra el Cáncer es una de las principales organizaciones en España que ofrece apoyo a los pacientes con cáncer de próstata. Proporciona servicios de asesoramiento psicológico, grupos de apoyo, y ayuda práctica para los pacientes y sus familias. La AECC también lleva a cabo campañas de prevención y financia investigaciones sobre el cáncer.

Sitio web: aecc.es

- 900 100 036 (Teléfono gratuito de ayuda 24 horas).
- <https://www.contraelcancer.es/es>

Asociación Nacional de Cáncer de Próstata (ANCAP)

ANCAP es una organización sin ánimo de lucro que se dedica a la concienciación y apoyo a los pacientes con cáncer de próstata. Ofrecen información sobre la enfermedad, opciones de tratamiento, y organizan actividades de apoyo emocional y físico para los pacientes y sus familiares.

Sitio web: ancap.org

- 722 58 01 67
- <https://www.ancap.es/asociacion>

Grupo Español de Pacientes con Cáncer (GEPAC)

GEPAC es una federación de asociaciones de pacientes con cáncer que incluye apoyo para aquellos con cáncer de próstata. Proporcionan información, asesoramiento, y recursos educativos. Además, organizan eventos y talleres para fomentar el bienestar de los pacientes y sus familias.

Sitio web: gepac.es

Federación Española de Cáncer de Próstata (FEFOC)

FEFOC se centra en la investigación, prevención y apoyo para el cáncer de próstata en España. Ofrecen programas de apoyo psicológico, información detallada sobre tratamientos y ensayos clínicos, y recursos educativos para pacientes y profesionales de la salud.

Sitio web: fefoc.org

Las asociaciones de pacientes ofrecen recursos educativos, apoyo y defensa para los pacientes con cáncer de próstata. Contactar con estas organizaciones puede proporcionar valiosa información y asistencia.

Tiempo de lectura: 4 minutos

Información sobre la aplicación M.I.O

¿Qué es la aplicación M.I.O? La aplicación M.I.O (Medicina Integral Oncológica) es una herramienta diseñada por profesionales de la salud para ayudar a los pacientes con cáncer de próstata a mejorar su calidad de vida mediante el ejercicio, la nutrición y la meditación. Proporciona recursos y apoyo para gestionar los síntomas y efectos secundarios del tratamiento.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cómo puede ayudarme la aplicación M.I.O? La aplicación M.I.O puede ayudarte a llevar un estilo de vida más saludable al proporcionar ejercicios adaptados, consejos nutricionales personalizados y técnicas de meditación para reducir el estrés. También incluye una sección con información y consejos sobre el cáncer de próstata.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué tipos de ejercicios incluye la aplicación M.I.O? La aplicación M.I.O incluye una variedad de ejercicios diseñados para mejorar la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Estos ejercicios son adecuados para diferentes niveles de condición física y se pueden realizar en casa.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cómo me ayudará la aplicación M.I.O con mi dieta? La aplicación M.I.O ofrece planes de alimentación personalizados y recetas saludables que están diseñadas para apoyar tu tratamiento y mejorar tu salud general. También proporciona consejos sobre cómo planificar y preparar comidas equilibradas.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué técnicas de meditación incluye la aplicación M.I.O? La aplicación M.I.O incluye varias técnicas de meditación, como la respiración profunda, la meditación guiada y la atención plena. Estas técnicas podrían ayudarte a reducir el estrés, mejorar tu bienestar emocional y manejar los efectos secundarios del tratamiento.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cómo puedo descargar la aplicación M.I.O? Puedes descargar la aplicación M.I.O desde la App Store para dispositivos Apple o desde Google Play Store para dispositivos Android. La descarga es gratuita y la aplicación es fácil de instalar y usar.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Necesito tener experiencia previa en ejercicio o meditación para usar la aplicación M.I.O? No, no necesitas tener experiencia previa en ejercicio o meditación para usar la aplicación M.I.O. La aplicación está diseñada para ser accesible para todos, independientemente de tu nivel de experiencia. Proporciona instrucciones claras y fáciles de seguir para cada actividad.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿La aplicación M.I.O es adecuada para todas las edades? Sí, la aplicación M.I.O está diseñada para ser utilizada por pacientes de todas las edades. Es especialmente útil para hombres que buscan mejorar su salud y bienestar durante y después del tratamiento del

cáncer de próstata.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Cómo se protege mi privacidad en la aplicación M.I.O? La aplicación M.I.O cumple con todas las normativas de privacidad y seguridad de datos. Toda la información personal y médica que ingreses en la aplicación estará protegida y solo será accesible para ti y tu equipo médico, si decides compartirla.

Tiempo de lectura: 2 minutos

¿Qué debo hacer si tengo problemas técnicos con la aplicación M.I.O? Si experimentas problemas técnicos con la aplicación M.I.O, puedes contactar con **el soporte técnico a través del enlace de ayuda en la misma aplicación o enviando un correo electrónico a [correo de soporte]**. El equipo de soporte estará disponible para ayudarte a resolver cualquier problema.

Tiempo de lectura: 2 minutos