



Relación entre estilo de vida y cáncer de próstata: ¿Qué hacer para reducir el riesgo?

Relationship between lifestyle and prostate cancer:
What to do to reduce the risk?

Por Ana Laura Guadarrama López y Pedro Fernando Vera Hernández

Resumen: Este artículo aborda el cáncer de próstata, sus factores de riesgo no modificables como la edad y la genética al igual que los modificables, dieta, ejercicio y hábitos saludables. Se explica cómo ciertos alimentos pueden aumentar o reducir el riesgo y se subraya el papel del ejercicio en la salud prostática. También se examinan los efectos negativos del alcohol, el tabaco y el sedentarismo. Finalmente, se resalta la prevención y detección temprana a través de chequeos regulares, como el examen de antígeno prostático específico (PSA), disponible en la Clínica Multidisciplinaria de Salud de la UAEMéx.

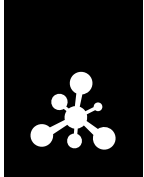
Palabras clave: próstata, cáncer, factores de riesgo, prevención.

Abstract: This article explores how lifestyle influences the risk of prostate cancer, highlighting the importance of modifiable factors in its prevention. It addresses prostate cancer, its non-modifiable risk factors such as age and genetics, as well as modifiable factors like diet, exercise, and healthy habits. The article explains how certain foods can increase or decrease the risk and emphasizes the role of exercise in prostate health. It also examines the negative effects of alcohol, tobacco, and sedentary behavior. Finally, it underscores the importance of prevention and early detection through regular check-ups, such as the Prostate-Specific Antigen (PSA), test available at the Multidisciplinary Health Clinic of UAEMéx.

Keywords: prostate, cancer, risk factors, prevention.



Fotos: freepik.es



El cáncer de próstata es uno de los tipos de cáncer más comunes en hombres, afecta a millones de personas en todo el mundo; en México, representa 17% de todos los casos nuevos de cáncer en hombres (Islas Pérez *et al.*, 2020) y la primera causa de mortalidad en este sector (Torres-Sánchez *et al.*, 2016).

A pesar de que algunos factores de riesgo como la edad y la genética no se pueden controlar, investigaciones recientes sugieren que el estilo de vida puede desempeñar un papel clave en la prevención y el manejo de esta enfermedad.

La próstata es una pequeña glándula que forma parte del sistema reproductor masculino. El cáncer de próstata ocurre cuando las células en esta glándula comienzan a crecer de manera descontrolada. A menudo, este crecimiento es lento y puede no causar síntomas al principio. Sin embargo, en algunos casos, las células cancerosas pueden volverse más agresivas, diseminarse a otras partes del cuerpo y convertirse en una amenaza seria para la salud.

FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

Hay ciertos factores que influyen en el desarrollo del cáncer de próstata que no se pueden cambiar, entre ellos:

Edad: En México, la mayoría de los casos se diagnostican en mayores de 50 años, con un pico de incidencia entre 65 y 74 años (Ferrís-i-Tortajada *et al.*, 2011).

Genética: Los antecedentes familiares juegan un papel crucial. Si el padre

o un hermano han tenido cáncer de próstata, el riesgo se duplica. Además, algunas mutaciones genéticas heredadas, como las relacionadas con los genes BRCA1 y BRCA2, pueden aumentar significativamente la probabilidad (Nombela *et al.*, 2019; Rohini, Chun y Powell, 2012).

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Aunque los factores mencionados no se pueden cambiar, hay otros aspectos del estilo de vida que pueden influir y son relativamente fáciles de modificar:

Alimentación: Las dietas ricas en grasas saturadas, como la carne roja y productos lácteos enteros, se han relacionado con un mayor riesgo de este padecimiento (Ferrís-Tortajada *et al.*, 2012). Aunque la relación exacta no está completamente clara, se ha visto que una dieta alta en grasas influye en los niveles hormonales y en la inflamación crónica de bajo grado, factores que aumentan el crecimiento de células cancerosas (Bellamri y Turesky, 2019).

Por otro lado, dietas ricas en antioxidantes, frutas y verduras ayudan a combatir los radicales libres, los cuales

dañan las células y provocan cáncer. Vegetales como el brócoli y la coliflor contienen compuestos que pueden inhibir la aparición de células cancerosas (Perez-Cornago *et al.*, 2017).

Actividad física: El ejercicio regular es una de las mejores herramientas para mejorar la salud en general, y la salud prostática no es la excepción. Diversos estudios han demostrado que quienes mantienen una rutina regular de actividad física tienen un menor riesgo de desarrollar cáncer de próstata, en comparación con aquellos que llevan una vida sedentaria.

ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES Y REALIZAR CHEQUEOS PERIÓDICOS SON ACCIONES FUNDAMENTALES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA Y PREVENIR EL CÁNCER DE PRÓSTATA

El ejercicio no solo ayuda a controlar el peso corporal y mejorar el metabolismo, sino que ayuda al buen funcionamiento del sistema cardiovascular al optimizar el flujo sanguíneo a todos los órganos, incluida la próstata.

La actividad física moderada interviene en varios mecanismos biológicos que pueden reducir el riesgo. Ayuda a regular las hormonas, como la testosterona y los andrógenos, cuyo desequilibrio puede promover el crecimiento del cáncer. Además, el ejercicio tiene un efecto antiinflamatorio, pues disminuye la inflamación



crónica que está asociada al desarrollo de cánceres. Finalmente, refuerza el sistema inmunológico, facilitando la detección y eliminación de células anormales antes de que se conviertan en tumores (Ferrís-i-Tortajada et al., 2011).

Peso corporal: La obesidad está vinculada a un mayor riesgo de desarrollar formas agresivas de cáncer de próstata. Los hombres obesos suelen presentar cánceres más avanzados al momento del diagnóstico y la enfermedad tiende a propagarse más rápidamente. Esta relación se debe, en parte, a desequilibrios hormonales y procesos inflamatorios.

Mantener una buena salud metabólica es fundamental, pues regula de manera eficiente los niveles de glucosa, insulina y lípidos, promoviendo un equilibrio hormonal que favorece la salud prostática.

Consumo de alcohol y tabaco: Aunque el vínculo directo entre el alcohol y el cáncer de próstata no está completamente claro, se ha sugerido que el consumo excesivo aumenta el riesgo de desarrollar formas más agresivas de la enfermedad al alterar, también, los niveles hormonales, incrementar la inflamación y debilitar el sistema

inmunológico. Reducir o eliminar el alcohol y el tabaco mejora significativamente la salud en general.

PREVENCIÓN Y DETECCIÓN TEMPRANA

El diagnóstico en las primeras etapas, generalmente tiene un mejor pronóstico y más opciones de tratamiento, lo que aumenta las probabilidades de éxito. A la fecha, hay dos métodos de detección: 1) conocimiento de los signos y síntomas de la enfermedad, como necesidad urgente para orinar, molestia o incremento del número de veces, e incluso por las noches, disminución del calibre y de la fuerza del chorro o si percibe goteo al término de la micción; 2) valoración urológica y la prueba del antígeno prostático específico (PSA), este último es una proteína producida por la glándula prostática, que puede cuantificarse fácilmente en un estudio de sangre.

CONCLUSIONES

A lo largo de este artículo, hemos explorado cómo ciertos aspectos del estilo de vida pueden influir en el desarrollo de cáncer de próstata. Mantener una dieta equilibrada rica en frutas, verduras y antioxidantes, realizar ejercicio físico regularmente, mantener un peso saludable y evitar hábitos nocivos como el consumo excesivo de alcohol y tabaco son estrategias que ayudan a reducir el riesgo de padecer esta enfermedad. Estos factores modificables, junto con chequeos médicos regulares, son herramientas poderosas para proteger la salud.



Aunque el cáncer de próstata es una preocupación para muchos hombres, la buena noticia es que pequeños cambios en el estilo de vida pueden tener un impacto significativo en la salud futura. Incorporar más alimentos saludables y ricos en fibra en la dieta, estar físicamente activo y realizarse revisiones médicas preventivas pueden marcar la diferencia. No se trata de cambios drásticos, sino de adoptar estilos de vida que beneficien no solo la próstata, sino la salud en general.

Es importante enfatizar que la detección temprana es clave en la lucha contra este padecimiento. En caso de presentar factores de riesgo o algunos síntomas asociados, no dudes en consultar con un especialista. Tu futuro está en tus manos, cada paso hacia un estilo de vida más saludable es un paso hacia una vida más larga y de mejor calidad. 

Referencias

- Bellamri, Medjda, Robert J. Turesky (2019). "Dietary Carcinogens and DNA Adducts in Prostate Cancer", en *Adv Exp Med Biol* 1210, 29–55. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-32656-2_2>.
- Ferris-i-Tortajada, J. et al. (2011). "Non-dietary environmental risk factors in prostate cancer", en *Actas Urológicas Españolas*, vol. 35, núm. 5, 289–295. <<https://doi.org/10.1016/j.acuroe.2010.12.001>>.
- Ferris-Tortajada, J. et al. (2012). "Dietetic factors associated with prostate cancer. Protective effects of mediterranean diet", en *Actas Urológicas Españolas*, vol. 36, núm. 4, 239–245. <<https://doi.org/10.1016/j.acuro.2011.08.002>>.
- Islas Pérez, Laura Ángela et al. (2020). "Epidemiología del cáncer de próstata, sus determinantes y prevención", en *Journal of Negative and No Positive Results*, vol. 5, núm. 9, 1010–1022. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X202000901010>.
- Nombela, Paz et al. (2019). "BRCA2 and other DDR genes in prostate cancer", en *Cancers (Basel)*, vol.11, núm. 3. <<https://doi.org/10.3390/Cancers11030352>>.
- Perez-Cornago, Aurora (2017). "Fruit and vegetable intake and prostate cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)", en *Int J Cancer*, vol. 141, núm. 2, 287–297. <<https://doi.org/10.1002/IJC.30741>>.
- Rohini, Roy, Jarin. Chun y Simon N. Powell (2012). "BRCA1 and BRCA2: Different roles in a common pathway of genome protection", en *Nat Rev Cancer*, vol. 12, núm. 1, 68–78. <<https://doi.org/10.1038/NRC3181>>.
- Torres-Sánchez, Luisa E. et al. (2016). "Prostate cancer mortality according to marginalization status in Mexican states from 1980 to 2013", en *Salud pública de México*, vol. 58, núm. 2, 179–186. <https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342016000200179&script=sci_arttext&tlng=en>.



Ana Laura Guadarrama López es Médica Cirujana, certificada ante el Colegio de Médicos Generales y Familiares del Estado de México; cuenta con estudios de Maestría y Doctorado en Ciencias de la Salud por la UAEMéx. Es miembro del cuerpo académico de Nutrición y Salud de la Facultad de Medicina en la misma universidad. Tiene experiencia en enfermedades metabólicas, micronutrientes, luminometría y el desarrollo de nuevas aplicaciones clínicas de técnicas de laboratorio novedosas. Es docente en la Facultad de Medicina desde 2011 y directora de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEMéx.



Pedro Fernando Vera Hernández es un destacado investigador y educador en biotecnología, con una sólida formación académica que incluye una maestría enfocada en adenovirus aviáres y su potencial para vacunas recombinantes, y un doctorado centrado en estudios moleculares multidisciplinarios. SNII nivel 1, con en análisis molecular, inmunología, genética y cultivo celular. Se ha destacado en la investigación aplicada al diagnóstico de enfermedades, integrando herramientas biotecnológicas y enfoques interdisciplinarios para contribuir al avance de la ciencia y la salud.