



cancer.org | 1.800.227.2345

Información sobre el cáncer para hombres

Algunos de los tipos de cáncer que afectan a los hombres con más frecuencia son los de próstata, colorrectal, pulmón y piel. Informarse sobre estos tipos de cáncer y lo que usted puede hacer para ayudar a prevenirlos o detectarlos en sus etapas iniciales (cuando son pequeños, no se han propagado y posiblemente sean más fáciles de tratar) puede ayudar a salvar su vida.

Cáncer de próstata

El cáncer de próstata es el tipo de cáncer más común entre los hombres en los Estados Unidos, exceptuando el cáncer de piel. A medida que el hombre se va haciendo mayor, su probabilidad de desarrollar cáncer de próstata aumenta. La mayoría de los cánceres de próstata se detecta en hombres mayores de 65 años. Los hombres de raza negra (afroamericanos, afrocaribeños y los de ascendencia africana) son más propensos a desarrollar cáncer de próstata que los hombres de otras razas. El riesgo de esta enfermedad también aumenta si el hombre tiene uno o más familiares cercanos con cáncer de próstata.

Lo que usted puede hacer

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda que los hombres hablen con sus médicos para tomar una decisión informada sobre si deben o no hacerse las pruebas de detección temprana para el cáncer de próstata. La decisión se debe tomar después de recibir la información con respecto a los riesgos y los beneficios potenciales de las pruebas de detección. Los hombres no deben hacerse las pruebas a menos que hayan recibido esta información. El diálogo con su médico sobre las pruebas de detección debe ser:

Al cumplir **50 años para los hombres con riesgo promedio** de cáncer de próstata y que se espera vivan al menos 10 años más

A la edad de **45 años en los hombres que están en alto riesgo** de cáncer de próstata. Entre estos hombres se incluye a los de raza negra (afroamericanos, afrocaribeños y los de ascendencia africana) y aquéllos cuyos parientes de primer grado (padre o hermano) recibieron un diagnóstico de cáncer de próstata a una edad temprana (menores de 65 años).

Al cumplir **40 años para los hombres con un riesgo aún mayor** (aquellos con más de un pariente de primer grado que haya tenido cáncer de próstata a una edad temprana)

Los hombres que decidan hacerse las pruebas de detección deben someterse a la prueba sanguínea del antígeno prostático específico (PSA). La prueba de tacto rectal también se puede hacer como parte de las pruebas de detección. La frecuencia con la que se hará estos exámenes dependerá de sus niveles de PSA y su estado general de salud, así como de sus preferencias y valores.

Cáncer colorrectal

El cáncer colorrectal es el que se origina en el colon o recto. Entre los factores que aumentan el riesgo de cáncer colorrectal se incluye tener sobrepeso u obesidad, falta de actividad física, un alto consumo de carnes rojas y procesadas, fumar, un consumo elevado de alcohol, ser de una edad mayor y tener antecedentes médicos familiares o personales de pólipos y de cáncer colorrectal.

Lo que usted puede hacer

Las pruebas periódicas de detección del cáncer colorrectal son una de las armas más poderosas contra el cáncer colorrectal. La mayoría de los casos de cáncer colorrectal comienza con un pólipo (un pequeño crecimiento en el recubrimiento del colon o del recto). Las pruebas de detección a menudo pueden encontrar el cáncer colorrectal en sus etapas iniciales, cuando es de menor tamaño, no se ha propagado y posiblemente sea más fácil de tratar. Ciertas pruebas de detección también pueden ayudar a prevenir el cáncer colorrectal al encontrar y extraer los pólipos antes de que se vuelvan cancerosos.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda lo siguiente para personas en riesgo promedio para el cáncer colorrectal:

Hombres y mujeres deben comenzar a hacer las pruebas de detección rutinarias a

partir de los **45 años**.

Las personas en buen estado de salud que tengan una esperanza de vida de más de 10 años deben continuar haciéndose las pruebas de detección en forma periódica hasta la edad de **75 años**.

Para las personas de **76 a 85 años**, la decisión de someterse a las pruebas de detección debe basarse en preferencias, expectativa de vida, estado de salud general y en los resultados de las pruebas de detección realizadas anteriormente.

Las personas de **más de 85 años** ya no necesitan hacerse las pruebas de detección del cáncer colorrectal.

La prueba de detección se puede hacer ya sea mediante una prueba sensible para detectar signos de cáncer en las heces fecales (excremento) de una persona, o con un examen para observar el colon y el recto (un examen visual). Estas opciones se describen a continuación.

Pruebas basadas en heces fecales

- Prueba inmunoquímica fecal altamente sensible (FIT) cada año*, o
- Prueba de sangre oculta en heces fecales basada en guayacol (gFOBT) cada año*, o
- Prueba multidirigida de ADN en heces fecales (MT-sDNA) cada 3 años*

Exámenes visuales (estructurales) del colon y del recto

- Colonoscopia cada 10 años, o
- Colonografía CT (colonoscopia virtual)* cada 5 años, o
- Sigmoidoscopia flexible* cada 5 años.

* Si una persona escoge una prueba que no sea la colonoscopia, y en el resultado se revela cualquier anomalía, entonces será necesario continuar con una colonoscopia.

Puede que las personas con un riesgo elevado de cáncer colorrectal en función de sus antecedentes familiares y/o historial médico personal y otros factores requieran comenzar a hacer las pruebas de detección antes de los 45 años, hacer las pruebas con mayor frecuencia o someterse a otras pruebas en específico. Consulte con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de cáncer colorrectal para saber cuándo

debe comenzar las pruebas

Se debe tener en cuenta las diferencias que hay entre las opciones de pruebas, pero lo más importante es hacer la prueba de detección, independientemente de la opción que escoja. Consulte con su proveedor de atención médica sobre las pruebas que pueden ser buenas opciones para usted, y con un representante de su seguro médico acerca de la cobertura.

Cáncer de pulmón

El cáncer de pulmón es con mayor frecuencia causado por la exposición a sustancias químicas y a otras partículas en el aire. Aunque el hábito de fumar es la causa principal, no todas las personas con cáncer de pulmón son fumadoras. Puede que algunas de las personas lo sean y puede que otras nunca hayan fumado en lo absoluto.

Lo que usted puede hacer

No se pueden prevenir todos los cánceres de pulmón. Sin embargo, existen medidas que puede tomar que podrían reducir su riesgo. Si no fuma, no empiece a hacerlo, y evite respirar el humo de otras personas que fuman. Si sus amigos o algún ser querido fuma, llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al **1-800-227-2345** para obtener ayuda en cómo apoyarles para abandonar el hábito.

La Sociedad Americana Contra El Cáncer recomienda la prueba de detección para ciertas personas en alto riesgo de padecer cáncer de pulmón. Si fuma o es un exfumador, tiene de **55 a 74 años**, y está relativamente bien de salud, usted podría beneficiarse de una tomografía computarizada de baja dosis (LDCT) realizada cada año como prueba de detección del cáncer de pulmón. Hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo de cáncer de pulmón y de cómo abandonar el hábito si aún fuma, así como de los posibles beneficios, limitantes y daños potenciales que conlleva hacerse la prueba de detección del cáncer de pulmón.

Cáncer de piel

Cualquiera puede tener cáncer de piel, pero las personas de piel clara son más propensas a desarrollar esta enfermedad que las personas con piel más oscura. La mayoría de los cánceres de piel de células basales y de células escamosas se debe a la repetida exposición de la piel a los rayos ultravioleta (UV) del sol sin protección, así como a fuentes artificiales, como las cabinas bronceadoras. El cáncer de piel de tipo

melanoma es menos común que los otros tipos de cáncer de piel, pero es más peligroso debido a que es más propenso a crecer y propagarse.

La gente que tiene otros tipos de cáncer de piel y las personas con algún familiar directo que haya tenido melanoma están a un mayor riesgo de desarrollar este tipo de cáncer de piel.

Lo que usted puede hacer

La manera más importante de reducir el riesgo de la mayoría de los casos de cáncer de piel es limitar la exposición a los rayos UV del sol y de otras fuentes como las cabinas de bronceado. Cuando se encuentre al aire libre, trate de permanecer en la sombra, especialmente durante el mediodía. Al estar bajo el sol, use un sombrero de ala ancha, camisas de manga larga, gafas de sol y un bloqueador solar de amplio espectro que por lo menos tenga un factor de protección solar (SPF) de 30 en toda la piel que esté expuesta al sol. Si tiene hijos, protéjalos de la exposición al sol y no permita que lleguen a tener quemaduras solares. No use camas o lámparas de bronceado.

Preste atención a todos los lunares y las manchas de su piel. Además, informe inmediatamente a su profesional de la salud cualquier cambio que note en su piel. Solicite que dentro de sus revisiones médicas de rutina se incluya una inspección minuciosa de la piel.

Qué otras medidas puede tomar para reducir su riesgo de cáncer

- Mantenerse libre de tabaco.
- Lograr y mantener un peso saludable.
- Manténgase activo(a) realizando actividades físicas de forma habitual.
- Siga un patrón de alimentación saludable que incluya muchas frutas, verduras, y granos integrales, y en el que se limite o evite el consumo de carnes rojas y procesadas, así como de alimentos altamente procesados.
- Lo mejor es no beber alcohol. En caso de hacerlo, los hombres deberán no tomar más de dos (2) bebidas por día.
- Proteja su piel.
- Conozca sus riesgos, su historial médico y el de su familia.
- Acuda al médico rutinariamente para que le hagan las revisiones médicas y pruebas para la detección del cáncer.

Hyperlinks

1. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

American Cancer Society. *Cancer Facts & Figures 2019*. Atlanta, Ga: American Cancer Society; 2019. Accessed at <https://www.cancer.org/research/cancer-facts-statistics/all-cancer-facts-figures/cancer-facts-figures-2019.html> on July 1, 2019.

Centers for Disease Control and Prevention. *Cancer and men*. Accessed at <https://www.cdc.gov/cancer/dcpc/resources/features/cancerandmen/index.htm> on July 1, 2019.

Jemal A, Ward EM, Johnson CJ, Cronin KA, Ma J, Ryerson AB, Mariotto A, Lake AJ, Wilson R, Sherman RL, Anderson RN, Henley SJ, Kohler BA, Penberthy L, Feuer EJ, Weir HK. Annual Report to the Nation on the Status of Cancer, 1975-2014, Featuring Survival. *J Natl Cancer Institute*. 2017; 109(9): 1-19.

Smith RA, Andrews KS, Brooks D, Fedewa SA, Manassaram-Baptiste D, Saslow D, Wender RC. Cancer screening in the United States, 2019: A review of current American Cancer Society guidelines and current issues in cancer screening. *CA: Cancer J Clin*. 2019; 69(3): 184-210.

Última revisión médica completa: agosto 1, 2019 Actualización más reciente: junio 9, 2020

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)¹.

cancer.org | 1.800.227.2345