

Palabras del Presidente en la sesión sobre *Revisiones prostáticas en el varón de la tercera edad y su impacto en la supervivencia y calidad de vida*

*Antonio Llombart Bosch**

Presidente de la R. Acad. Med. Comunitat Valenciana

Las controversias surgidas en la literatura científica y en los medios de comunicación, en relación con la oportunidad de llevar a cabo revisiones periódicas en el varón adulto respecto a la hipertrofia benigna de próstata y al cáncer de próstata, ha sugerido a la RAMCV llevar a cabo una sesión para actualizar y analizar este problema

El objetivo de esta sesión multidisciplinar, incluye la participación de un Médico de Asistencia Primaria y dos Urólogos bajo el prisma de debatir sobre la conveniencia y la oportunidad de realizar revisiones prostáticas periódicas de la hipertrofia benigna de próstata y el cáncer de próstata. En esta sesión se analizarán las ventajas y los inconvenientes de las revisiones para establecer un diagnóstico precoz de ambas y la estrategia más adecuada a seguir en ambas.

La tendencia actual en materia de salud consiste en desarrollar destrezas que no se limiten a tratar los síntomas de una u otra enfermedad o disfunción, sino a prevenir la aparición de esos trastornos. Este impulso a la prevención nace del hecho de que la longevidad de la población se está incrementando de manera notable (por encima de los cinco años tanto en varones como en mujeres europeas).

Por lo tanto, desde el punto de vista urológico la pregunta que se plantea es cómo prevenir la salud prostática y cómo evitar la aparición y el desarrollo del adenoma de próstata (crecimiento prostático benigno) y del cáncer de próstata. Se han identificado células cancerosas en estudios de autopsia en numerosos varones a partir de los 50 años, es decir, en situación preclínica, o lo que es lo mismo, sin que produjeran ningún síntoma. La diferenciación de las células hacia un cáncer clínico (que ocasione síntomas al paciente) depende no sólo de factores genéticos, sino de otras circunstancias ambientales y nutricionales.

Varios estudios han sugerido que una alimentación hipercalórica y una dieta rica en grasas de origen animal se relacionan con la aparición del carcinoma prostático. Por el contrario, se ha indicado que existe beneficio (es decir, serían protectores) en el consumo, entre otros, de legumbres (sobre todo del género de las crucíferas, como la

coliflor, la escarola y los nabos) y de tomate (alimento rico en licopenes, único antioxidante que ha mostrado una relación con la prevención del cáncer de próstata). Asimismo, existen otros antioxidantes que, con más o menos evidencia científica, se asocian con la disminución de la incidencia del cáncer de próstata: el selenio, los isoflavonoides, la fenretinida, los licopenes y los retinoides, así como las vitaminas E y D. Recientemente, un estudio experimental (realizado únicamente a escala celular) insinuaba un posible beneficio relacionado con los polifenoles del vino tinto.

En el momento actual no existe evidencia del beneficio de emplear de modo preventivo tanto antiinflamatorios como medicaciones hormonales habitualmente usadas en el tratamiento de la patología prostática.

Entre los diferentes recursos disponibles se encuentran diversos preparados “naturistas” que incluyen extractos de plantas (varios de ellos se pueden obtener con receta médica en España en las farmacias), antioxidantes (vitaminas D, E, Selenio, etc.) y otras sustancias, incluidas hormonas (melatonina, fitosteroles, etc.) De todos modos, existen dudas en la comunidad científica sobre la validez de estos productos. La realidad es que muchos de esos preparados también son aplicables a otras enfermedades, como las cardiovasculares, o al envejecimiento.

El ejercicio físico en todas sus variantes, deportes, gimnasia, etc. es bueno para mejorar la salud en general y la próstata en particular. Caminar es uno de los mejores. Existen además ejercicios diseñados especialmente para fortalecer músculos relacionados con la micción y para masajear la glándula, ayudándola a desinflamarse al eliminar el exceso de secreciones.

El yoga también es una práctica útil. Por último, la reflexología, práctica basada en masajear puntos del cuerpo aparentemente relacionados con el órgano afectado, ha sido muy efectiva en infinidad de casos.

Medidas que se deben adoptar una vez que se padecen síntomas urinarios:

1. Evite ingerir grandes cantidades de líquido en poco tiempo, y evite las comidas copiosas.
2. Tenga calma, aunque tarde algunos segundos en comenzar a orinar. Ejercer una presión progresiva de los músculos abdominales, nunca brusca o excesiva.
3. Beba líquido con intervalos de tiempo, para evitar infecciones y la formación de cálculos.
4. Elimine las comidas con alimentos muy fuertes (embutidos, picantes, salazones y especias)

5. Disminuya la ingestión de alcohol, su efecto irritante sobre la próstata y conductos urinarios, es conocido ya desde hace tiempo.
6. Orine siempre que sienta necesidad, no demore la micción.
7. Evite permanecer sentado mucho tiempo. Se aconsejan los paseos diarios con el fin de descongestionar el área pélvica y perineal.
8. Evite largos desplazamientos en medios de locomoción sin efectuar descansos de unos 10 minutos para caminar y orinar. Evite montar a caballo, bicicleta o motocicleta.
9. Procure mantener relaciones sexuales con regularidad, a ser posible completas, es decir, con eyaculación, esto le ayudará a disminuir la congestión pélvica.
10. Evite el estreñimiento, e intente mantener un ritmo intestinal diario.