

SALUD

Año 6, Edición no. 106 - [16 págs.] - Tijuana, B.C - Junio 2021

actual

CÁNCER DE PRÓSTATA,
UN MAL SILENCIOSO

EFFECTOS DE LOS VIDEOJUEGOS
EN LAS EMOCIONES



ALIMENTACIÓN HOY EN DÍA

DESCARGA
MUJER ACTUAL
y SALUD ACTUAL
EN VERSIÓN
DIGITAL
DISPONIBLE EN

Available on the
App Store



MENSAJE EDITORIAL

UN MES DEDICADO A ELLOS

Si bien en el tema social y familiar junio representa el mes de los papás, en el ámbito de la salud hay una fecha dedicada a concientizar sobre su bienestar, hablamos del 11 de junio Día Mundial del Cáncer de Próstata, y en torno a este tema dedicamos un artículo que nos ayudará a obtener información básica al respecto.

Nuestros colaboradores y expertos también nos proporcionan datos importantes sobre diversos temas, destaca, por ejemplo, el artículo sobre el impacto de los videojuegos en las emociones, especialmente durante los primeros años de vida. Nos detallan también sobre los beneficios de consumir sandía, esa deliciosa fruta cuyas propiedades nos ayudan a mantener sanos el corazón, la vista, la piel y más.

En esta edición también podremos leer sobre la importancia de mantener una postura correcta al momento de sentarnos, pues de lo contrario el impacto en nuestra columna vertebral puede ser muy negativo. Además, conoceremos un poco más de la vida del doctor Alonso Pérez Rico, titular de la Secretaría de Salud de Baja California.

Estamos seguras de que los temas te encantarán y te aportarán información valiosa que te ayude a consultar sobre ellos con tus médicos y expertos de confianza.

Junio es el mes del papá, de la salud masculina, pero también es buen momento para estar alerta en la salud de toda la familia, especialmente en esta época donde hemos visto que el impacto de los virus y bacterias puede llegar a niveles preocupantes.

A cuidarnos y a disfrutar de la vida en salud.

¡Gracias por hacernos parte
de tu día y parte de tu vida!



CRÉDITOS
DIRECTOR GENERAL
Saida Muriel Hid
saida@revistamujeractual.com

DIRECTOR DE DISEÑO
Lorena Soria Ruiz
lorena@revistamujeractual.com

ASISTENTE DE DIRECCIÓN
Diana Moreno
diana.moreno@revistamujeractual.com

COLABORADORES
Melissa Herrera
Mónica Márquez
Brenda Colón
Mari Carmen Flores

FOTÓGRAFOS
Garage Photo Studio [664] 225.04.00
garagephotostudio@hotmail.com
Abigail Fotografía [664] 219.63.88

Andrés Ruiz †
Rafael I. Ramírez †

SERVICIO A CLIENTES
Oficina [664] 216.15.12 y 13
Celular [664] 674.57.66
ventas@revistamujeractual.com

REPRESENTACIÓN EN SAN DIEGO
Energy Communications
[619] 585.93.98
y [619] 585.94.63
637 3rd. Avenue Suite B
Chula Vista, California 91910
salesusa@revistamujeractual.com

Salud Actual es una publicación mensual editada y distribuida por Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. oficinas comerciales en Blvd. Díaz Ordaz 13251, local B-14, fracc. La Escondida, La Mesa, Tijuana B.C. Todos los derechos de reproducción del material editorial son propiedad de Comunicaciones Actuales S. de RL. de C.V. Certificado de Reserva de Derechos INDAUTOR 04-2018-070912030600-102. **Salud Actual es una marca registrada ante IMPI, expediente no. 43797. Certificado de licitud de título y de contenido (EN TRAMITE). Año 6, edición 106, inicio de impresión el 15/05/2021.** Los autores son los únicos responsables por su opinión y no necesariamente expresan la de los editores. **Salud actual investiga la seriedad de sus anunciantes, mas no es responsable por las ofertas o información que aparece en los anuncios.** Edición mensual. Tiraje 25,000 ejemplares. Salud Actual es distribuida de manera gratuita en las ciudades de Tijuana, Rosarito, Ensenada, Valle de Guadalupe y San Diego.




LOONA
FOOD FOR SOUL

COMING SOON
SUMMER 2021

LA SANDÍA DELICIOSA Y NUTRITIVA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

¿Con quién te vas? ¿Con melón o con sandía? Así va la famosa canción infantil, pero si de salud hablamos, hay varias razones por las cuales elegirle ya que esta peculiar fruta está llena de beneficios para nuestro cuerpo.

Hagamos un poco de historia. La sandía es originaria del África, es muy popular en Asia y se consume en gran parte del mundo. Conocida científicamente como "Citrullus Lanatus", además de ser un delicioso alimento sus propiedades nutritivas son muchas, por lo que en México es parte de varios remedios de salud y una de las frutas favoritas de la población.

Si pensamos en su valor nutricional, la sandía contiene alrededor de un 6% de azú-

cares y un 91% de agua, contiene grandes cantidades de vitamina C, vitamina A, potasio, magnesio y otros. Gracias a la presencia de licopeno,

beta caroteno y otros antioxidantes cuenta con potencial para reducir el riesgo de cáncer. La recomendación es comerla cuando está muy madura, ya que en este tiempo será cuando tenga la mayor



¿QUIERES CONOCER PROPIEDADES MÁS ESPECÍFICAS?

BONDADES PARA EL CORAZÓN: Gracias a que la sandía contiene citrulina y esta se transforma en arginina, estos dos aminoácidos ayudan a mantener las arterias en buen estado, el flujo sanguíneo y la función cardiovascular en general.

BENEFICIOS PARA LA VISTA: La presencia de caroteno, sustancia que se convierte en vitamina A, ayuda a producir los pigmentos en la retina del ojo y protege contra la degeneración macular relacionada con la edad, también previene la ceguera nocturna y reduce el riesgo de desarrollar cataratas.

EMPLEADA POR LOS ATLETAS: Varios deportistas acostumbran beber agua de sandía antes de sus actividades ya que esta mejora su condición física y mental, también contiene propiedades que ayudan a calmar la sed.

REJUVENECE LA PIEL: El licopeno que contiene la sandía combate los daños en la piel. Al consumir 2 tazas de sandía al día podremos reducir los daños del sol hasta en un 40%.

cantidad de antioxidantes.

Así que ahora te invitamos a consumir más sandía, con la llegada de la nueva estación se convierte en un alimento ideal para disfrutar por las tardes de calor.



PREPÁRATE PARA
VACACIONES
DE VERANO

- Paquetes Reductivos, modelantes
- Depilación permanente

☎ 608 2541 / 664 634 2639

📞 664 366 1624

HASTA
50% DE DESCUENTOS
DURANTE JUNIO

(Aplican restricciones, descuento no válido en paquetes)

ALIMENTACIÓN HOY EN DÍA

POR MELISSA HERRERA

Continuamos en contingencia sanitaria y una de las enseñanzas que nos ha dejado este gran reto es que lo más importante es la SALUD, y aunque actualmente no existe tratamiento nutricional específico que prevenga o cure el Covid-19: la mejor manera de estar protegidos es una buena alimentación y estilo de vida, hay nutrientes específicos, vitaminas A, B12, B6, C y D algunos minerales, que favorecen al buen funcionamiento inmunológico.

De los hábitos que no pueden faltar hoy y nunca es mantener una buena hidratación. En promedio de 1.5 lts a 2 por día, más en grupos vulnerables como adultos mayores

CONSUMO DE FRUTAS DEBEN DE SER UN SI O SI

En el tratamiento, incluye gran variedad en colores, nutrientes, vitaminas, minerales, fibra y su contenido de agua.

Los carbohidratos integrales y legumbres son también piezas claves de incluir de manera diaria en la dieta tales como pan integral, arroz integral, pasta integral, quínoa, frijoles, garbanzos y lentejas.

El uso de prebióticos también es importante en el tratamiento, ya sea en alimentación como en suplementación, estos favorecen a la microbiota antes llamada flora intestinal

RECOMENDACIONES.

Es muy importante mencionar que la cantidad dependerá siempre de forma individual, así es que hay que revisar con un profesional en el área de salud:

>> Vitamina para mujeres	700 mcg
>> Vitamina B6	1.3 mg
>> Vitamina D	600 UI
>> Vitamina E	15 mg.
>> Zinc para mujeres	8 mg.

LOS LÁCTEOS

Incluir los más magros como panela, fresco, Oaxaca, cottage, requesón.

EN CUANTO A LA PROTEÍNA

Es importante elegir también las que su contenido en grasa sea bajo como pollo, pavo, res baja en grasa, sardinas, huevo, hígado, camarón.

SEMILLAS, FRUTOS SECOS Y GRASA SALUDABLE

Tienen un excelente impacto en el cuerpo humano además que tienen potasio, magnesio, ácido fólico, fibra: por ejemplo el aceite de olivo tiene polifenoles que ayudan a reducir un proceso inflamatorio, nueces, almendras, pistachos, coco rallado.

VERDURAS

Chiles morrones, rojo y verde, brócoli, col rizada, coles de Bruselas, repollo, acelgas, espinacas, zanahoria, calabaza.

LAS FRUTAS QUE NO DEBEN DE FALTAR

Guayaba, mango, frutos rojos, tomate, toronja, naranja.

Otro punto importante, es que al momento de consumir aspirina como parte del tratamiento en cuanto alimentación, se sugiere administrar con agua o leche y acompañar de alimentos de preferencia ricos en vit C y folatos. Y evitar el consumo de cafeína o disminuir.

El uso de prebióticos también es importante en el tratamiento, ya sea en alimentación como en suplementación, estos favorecen a la microbiota antes llamada flora intestinal y que favorecen al proceso antiinflamatorio.

Todas estas recomendaciones pueden hacerse de forma más personalizada cuando se trabaja de manera interdisciplinaria con un equipo médico, nutrición, psicología y licenciada en actividad física, así se podrá favorecer en todas las áreas el estado óptimo de cada paciente buscando el bienestar integral.

Seguimos cuidándonos con el uso del cubreboca, lavando constantemente de manos, y todas las medidas posibles para salir juntos y pronto de esto.

TRAZARSE METAS ES FIJAR LA MIRADA EN EL FUTURO

*"Quiero ser candidato": Alonso Óscar Pérez Rico
Entre la salud y su vida personal celebrará el día del padre*

POR MARÍ CARMEN FLORES ÁVILA

El ayudar fue lo que aprendió de niño. Travieso al lado de sus 5 hermanos, su madre y su papá –quien trabajó toda su vida del otro lado de la frontera-, la familia en Tijuana lograba salir adelante. "A mi padre le debo haber concluido mi carrera y a mi mamá la formación que me dió". En la época de preparatoria por el joven rondaron en su cabeza las carreras de ingeniería en propulsión hidromecánica o veterinaria, sin embargo al poner los pies en la tierra la realidad le demostró que no contaba con los recursos económicos ya que Veterinaria se imparte en Mexicali y entonces aprobó el examen para ingresar a medicina en la UABC. "El primer día



de clases un maestro preguntó: ¿hasta dónde quieren llegar? –yo respondí: Quiero ser secretario de salud en México", se trata del doctor Alonso Óscar Pérez Rico. Cuando estudiaba el tercer semestre de la especialidad de Medicina Familiar en el Instituto Mexicano del Seguro Social co-

noció a Diana Baro, joven en la misma especialidad pero del primer semestre a quien tras seis meses de haberla invitado a salir le propuso matrimonio y seis meses después –cuando recién había cumplido 30 años de edad-, se casaron. Tienen dos pequeños hijos, un niño que se ha convertido en el cuarto Alonso Óscar de la familia del doctor; de 4 años de edad y de 7 meses de nacida la pequeña Daniela. Diana su esposa –dijo-, lo reta; lo impulsa "es la mejor del mundo. Es destino porque ella siempre me pone a trabajar; es exigente, buena madre. Él, se define como perseverante ya que "a pesar de poder tener todo en contra nunca flaqueas para salir adelante".

Estudiar fue la clave para salir adelante porque pensaba ¿dónde voy a trabajar sino estoy pre-

"A mi padre le debo haber concluido mi carrera y a mi mamá la formación que me dio"

parado? Y a cita a su mamá "se tiene que planear y tener la voluntad de hacerlo" aunque al inicio las áreas quirúrgicas fueron su prioridad al pasar por ellas se dio cuenta que la formación como administrador médico para optimizar y mejorar los niveles de atención era lo que deseaba hacer. Para estar al frente de la Secretaría de Salud cuenta con un permiso de parte del IMSS a donde podría regresar a consulta al término de la administración.

"La peor receta que han tenido los servicios de salud han sido aquellas donde los políticos nombran como titulares a los amigos o aquellos que quizá son buenísimos al hacer cirugías, pero en realidad en las instituciones se requiere de los administradores médicos

El 2018 como Jefe de prestaciones médicas del IMSS hizo una presentación sobre el caso de los



migrantes haitianos, luego lo invitaron a presentar un plan de salud para Baja California y así ingresó como primero al grupo que buscaba la gubernatura "sin aspirar a una chamba".

De aquellos años en las aulas y ahora la experiencia que vive "He avanzado y mire, no estaba tan mal aquella mañana que dije iba tras la titularidad nacional. Ya avance ¿qué no? Soy técnico, lo mío no es la política pero la perseverancia, la experiencia y no doblegarme podría llevarme hasta la ciudad de México".

Su abuelo y su padre fueron Alonso Óscar. La herencia de los nombres ya en la cuarta genera-

ción con su hijo. Ingresó al IMSS en la época del delegado Francisco Beltrones. El día del padre quiere pasarlo con su familia. "Este trabajo es de entrega total, no he podido llevar a mi familia de vacaciones, ¡claro también por la pandemia! Pero más que proveedor, quiero y debo pasar más tiempo con ellos. Un día me preguntaron ¿quiere ser candidato? Y respondí Sí, cómo que no. Pero quiero la candidatura de mejor papá y esposo del mundo "Entonces al lado de Diana, Alonso Óscar y Daniela el joven Cimarrón celebra la vida, tener una carrera y poder dejar un camino abierto para que los que lleguen le entren a la etapa post covid que sin duda será difícil y de constantes cambios".

EFECTOS DE LOS VIDEOJUEGOS EN LAS EMOCIONES

“ Cuando los padres vean que sus hijos se enojan mientras juegan, lo primero que deben intentar es conectar con el niño y hacerle ver que está enojado o frustrado para que identifique lo que está sintiendo y por qué; muchas veces, ellos no saben lo que están sintiendo. Después, traten de ponerle un límite y darle una advertencia ”

POR MÓNICA MÁRQUEZ
SEGUNDA Y ÚLTIMA PARTE

Son las 3:00 p.m., Juanito y sus amigos están listos para enfrentarse en una partida de Fornite. Todo empieza muy tranquilo, transcurre la misión y Juanito se da cuenta que está a punto de ser eliminado y nadie lo ayuda, a gritos les dice: ¡paro, paro, me van a matar! Mmeeee mataron y ustedes no me ayudaron!.. Acto seguido, Juanito, de 9 años, avienta el control, pateando la puerta, grita y se desquita con todo el que se le atraviese.

Al siguiente día y a la misma hora, se vuelven a conectar, solo que esta vez Juanito ganó, así que todo terminó en calma.

¿Qué sucede con Juanito? ¿Por qué reacciona de esta manera cuando pierde o gana en un videojuego? ¿qué deben hacer sus papás? A estas y otras

FOCOS DE ALERTA

Existen algunas situaciones que son focos de alerta y podrían indicar a los padres que su hijo está teniendo una conducta adictiva frente a los videojuegos. A continuación, algunos de ellos:

- >> El niño deja de hacer actividades importantes y saludables para él, como dormir, comer, bañarse o estudiar.
- >> Se comporta irritable si no está en interacción con el juego.
- >> Es más contestón.
- >> Se muestra desesperado por tener su tiempo frente a la pantalla.
- >> Tiene cambios de comportamiento abruptos. Incluso jugando en la pantalla, pareciera que nada le satisface; pierde su calidad de vida.

interrogantes nos dará respuesta la psicóloga infantil, Paulina Sánchez.

Lo primero que hay que analizar es por qué Juanito está eligiendo jugar siempre videojuegos y no fútbol, por ejemplo. Muchos niños eligen jugar porque de esta manera llenan un vacío o situaciones que no están teniendo en casa.

“Muchos niños usan los videojuegos para no sentirse solos o rechazados

por otros niños, porque aquí encuentran un lugar donde pueden tener un avatar y así manipular y controlar un poco más a su antojo su entorno, y eso les genera cierta satisfacción ante el estímulo”, explicó.

¿Quiénes son más susceptibles a refugiarse en los videojuegos? Si bien no es un patrón, sí tienen algunos rasgos en común; por ejemplo, los niños más introvertidos, no todos, aclaró, puede que se vean refugiados en estos universos porque son menos amenazantes.

Está el otro lado de la moneda: algunos niños muy sociables encuentran en los videojuegos una manera de ampliar su red de amigos, que puede, incluso, ser de otros países, más en estos tiempos en que se juega en línea.

“Esto es un arma de dos filos: es bueno para trabajar su socialización, pero es malo cuando se vuelve una obsesión o necesidad, generando disfuncionalidad en su

ambiente real”, puntualizó.

Los niños ansiosos, no todos, también son susceptibles a pasar horas con los videojuegos, porque los encuentran como un escape donde pueden alterar el universo, a la persona o personaje, sus reacciones, continuó, por eso el tener tanto control de ahí puede alterar mucho a los niños cuando no logran lo que ellos quieren, se frustran y se enojan.

“Cuando los padres vean que sus hijos se enojan mientras juegan, lo primero que deben intentar es conectar con el niño y hacerle ver que está enojado o frustrado para que identifique lo que está sintiendo y por qué; muchas veces, ellos no saben lo que están sintiendo. Después, traten de ponerle un límite y darle una advertencia”, puntualizó.

QUÉ HACER

Si papá o mamá notan estos focos de alerta, es trascendental que primero identifiquen qué es lo que el niño está sustituyendo con el videojuego, cuál es su necesidad real detrás, la mayoría de las veces eso tiene que ver con alguna necesidad afectiva, consideró Paulina Sánchez.

También es importante que los padres analicen qué es lo que no le está generando satisfacción al niño que quiere refugiarse en los videojuegos, expuso, tal vez hay algún problema o dificultad

en casa y no se han dado cuenta, o bien, el niño está teniendo un conflicto en la escuela; hay que investigar a fondo la causa.

“También pudiera ser que no estoy pasando suficiente tiempo con mi hijo que hace que él se refugie en sus juegos, eso es algo que deben preguntarse”.

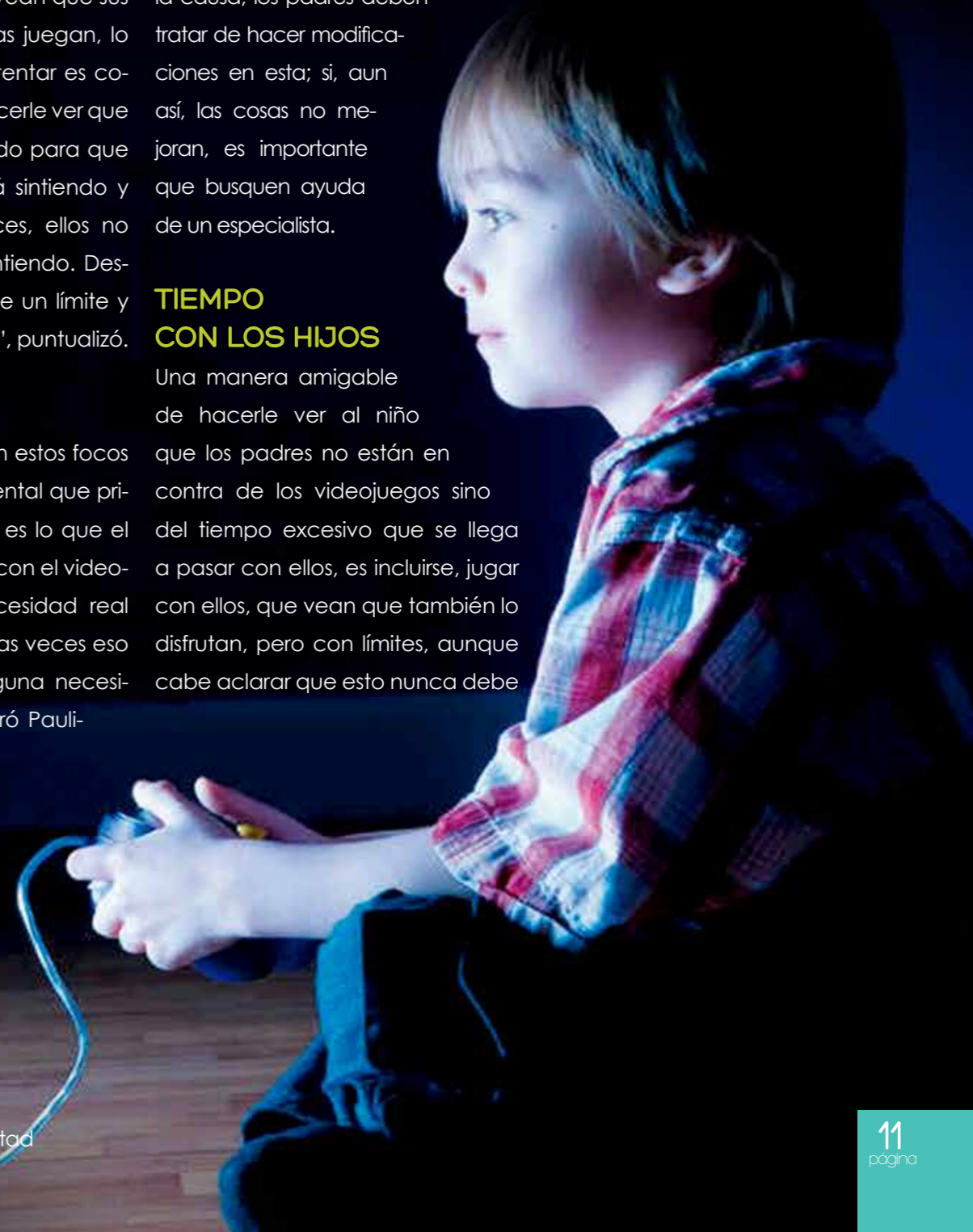
De acuerdo con la psicóloga infantil, una vez que se identifica la causa, los padres deben tratar de hacer modificaciones en esta; si, aun así, las cosas no mejoran, es importante que busquen ayuda de un especialista.

TIEMPO CON LOS HIJOS

Una manera amigable de hacerle ver al niño que los padres no están en contra de los videojuegos sino del tiempo excesivo que se llega a pasar con ellos, es incluirse, jugar con ellos, que vean que también lo disfrutan, pero con límites, aunque cabe aclarar que esto nunca debe

sustituir el jugar en persona, el interactuar y conectar.

“Lo importante de esto es, aparte que conectamos con ellos y no rivalizan, es que podamos ser un buen ejemplo de cómo se hace y se disfruta el juego sin excederse”, puntualizó.



MITOS DE SALUD EN LA INFANCIA

REDACCIÓN SALUD ACTUAL

En nuestro país así como en muchos otros, los mitos de salud están presentes, probablemente existen desde el inicio de todos los tiempos y tenemos que reconocer que aunque pueden llegar a ser aterradores, también son divertidos, sobre todo cuando caemos en cuenta que no tienen absolutamente nada de cierto.

Mujer Actual se dio la tarea de investigar sobre los mitos o suposiciones de salud más comunes de la infancia. Te

presentamos cuatro que seguramente has escuchado por ahí y dado como verdadero, o al menos, obsequiado el beneficio de la duda.

1. LA LECHE MATERNA NO ES TAN NUTRITIVA
Aunque muchas mamás pueden creer que la leche materna no es nutritiva para su bebé, este tipo de leche contiene todo los nutrientes requeridos para el crecimiento adecuado del niño. La pediatra Jenny Paniagua, especialista en hematología y oncología, declaró a esta revista que la leche materna es indispensable para el desarrollo del menor pues contiene todas las defensas para evitar distintas infecciones.

2. SE DEBE RETRASAR LA INTRODUCCIÓN DE UN ALIMENTO ALÉRGICO

La mayoría de las mujeres esperamos a que nuestro bebé cumpla un año para comenzar a darle alimentos como huevo, pescado, o distintas frutas como la fresa y el mango, a los cuales se puede volver alérgico si los come antes de esa edad. Según la doctora esto depende de los antecedentes familiares: "Si el papá, mamá o hermanos son alérgicos a un alimento en particular es cierto que es más probable que el infante reaccione igual si lo come antes del año, pero si no es así, puede comenzar a comerlo desde los siete meses ya que no se encuentra ningún historial que aliente el surgimiento de alergia".

La leche materna contiene todos los nutrientes requeridos para el crecimiento adecuado del niño

3. EL AZÚCAR VUELVE HIPERACTIVO A LOS NIÑOS
La creencia popular afirma que un caramelo es capaz de transformar al niño más tranquilo en un verdadero monstruo, esta suposición es falsa, ya que el azúcar no altera el comportamiento de los menores. "Cuando se consume azúcar, un dulce o una refresco, los niveles de glucosa se elevan y hay un efecto de activación en el organismo que puede durar de una a dos horas, pero esto no tiene relación con la hiperactividad pues este proceso sucede de igual forma en niños y adultos", mencionó la especialista.

4. LA MOLLERA
Probablemente los mitos que surgen a partir de la mollera son los más escuchados, sobre todo en los primeros meses de vida. Es tanto lo que se habla de ella y del cuidado con que debe tratarse que la mollera es famosa desde tiempos inmemorables; seguramente tu mamá, tu abuelita, tu bisabuela, te han dado consejos sobre ella, algo así como que el masajearla ayuda a que se cierre más rápido o que si no tienes cuidado puede caerse. Esto también es falso. La mollera también conocida como fontanela, es la parte de la cabeza del bebé donde los huesos del cráneo todavía no se han juntado, regularmente ésta se cierra hasta comienzos del primer año de edad. No se cae y no se acelera el proceso de cierre si le das masajes. Lo que sí puede pasar es que ésta se hunda, aclaró la experta, el hundimiento puede deberse a una deshidratación severa, en este caso, es necesario acudir a un médico y no realizar ningún tipo de remedio casero.

Para nosotras lo más importante siempre será la salud de nuestros pequeños, probablemente por eso

DATOS

» El consultorio de la doctora Jenny Paniagua está ubicado en Av. Ensenada #2213 Col. Cacho

tenemos mucha precaución en su cuidado; la mayoría de las veces queremos tener el control de todo lo que hacen o tienen, pero debemos recordar que siempre será mejor contar con la

opinión y diagnóstico de un profesional a creer lo que otros nos dicen o leemos en internet.

Spa médico enfocado a la salud, belleza, bienestar facial y corporal.



Contamos con tecnología italiana de última generación y procedimientos de mínima invasión médico estéticos.



- ✂ Esculpe tu figura
- ✂ Reafirma la piel
- ✂ Elimina la celulitis
- ✂ Reduce grasa localizada
- ✂ Delinea el cuerpo

Ven y conoce T-Shape, el equipo galardonado y premiado en Europa, gracias a sus beneficios en reducir, reafirmar y remodelar la figura y rostro de nuestros clientes.

☎ 9641041822

✉ info@skinlabmedical.mx

📍 Blvd. de Las Americas 5086

CÁNCER DE PRÓSTATA, UN MAL SILENCIOSO

POR BRENDA COLÓN

El cáncer de próstata afecta a un gran número de varones mayores de 40 años, se trata de un padecimiento que al ocasionar pocas molestias, avanza sin emitir señales de alerta.

Para hablar sobre su prevención, diagnóstico y tratamiento, Salud Actual charló con el doctor Andrés Hernández Porras, especialista en urología.

En la actualidad es difícil que el hombre acuda al urólogo, muchas veces por pudor, retrasan la visita al médico hasta el momento en que presentan molestias. La realidad es con una cultura de prevención y de revisiones periódicas, pueden evitarse graves consecuencias.

SU IDENTIFICACIÓN

“No hay síntomas, cuando hablamos de cáncer de próstata si el paciente tiene síntomas ya es muy tarde, cuanto tiene síntomas urinarios es diferente, pueden ser síntomas de un cre-

cimiento de próstata, algo muy diferente al cáncer, aquí generalmente se afecta el centro de la próstata, tapa la salida de la orina y se observa un chorro delgado. Por otra parte, el cáncer suele presentarse en la parte periférica, 7 de cada 10 cánceres están en esta parte, crece lejos de la uretra por lo que no hay síntomas”, detalló el especialista.

El doctor Hernández Porras agregó que anteriormente se pensaba que con el examen de sangre se podía obtener un resultado pero hoy en día se ha comprobado que la revisión prostática también debe efectuarse. Con el examen de tacto rectal y con el examen sanguíneo realizado se puede llegar a curar más del 90% de los casos, ambos exámenes se complementan.

El cáncer de próstata puede confundirse con otros padecimientos como tuberculosis prostática y prostatitis granulomatosa ya que estas enfermedades también pueden detectarse por medio del tacto, aunque cabe destacar que son enfermedades con poca incidencia.

SU PREVENCIÓN

“La importancia de revisar al paciente es que el cáncer de próstata es el más frecuente en hombres de más de 40 años de edad. Si nosotros tomamos el 50% del cáncer que se presenta en hombres de esa edad, la mayoría es en próstata, el segundo lugar lo ocupa el cáncer de pulmón y finalmente el cáncer de colon. De estos tres,

“ Si el cáncer de próstata se detecta a tiempo el paciente puede vivir toda su vida sin próstata “

el 27% es cáncer de próstata, por lo que es importante detectarlo a tiempo para poder curarlo”, explicó el médico.

Se recomienda que después de los 40 años, el hombre se haga una revisión cada dos años, para quienes cuentan con antecedentes familiares la recomendación es iniciar sus revisiones desde los 35 años. Después de los 50 años de edad la revisión debe ser anual y después de los 75 años ya no se recomienda la revisión.

SU TRATAMIENTO

“Si el cáncer de próstata se detecta a tiempo el paciente puede vivir toda su vida sin próstata”, detalló el especialista. Incluso existe la posibilidad de que el paciente continúe su vida sexual sin problema ya que una cirugía temprana permite al paciente conservar sus nervios.

CÁNCER DE TESTÍCULO, MENOR INCIDENCIA

Si bien el cáncer de testículo es poco común, los especialistas han observado aumento en la tasa de

incidencia, por lo que el doctor Andrés Hernández Porras también emitió algunas recomendaciones.

“Hablando de los testículos, cuando el paciente se baña puede revisarse e identificar este padecimiento que suele observarse como una bolita pero que no provoca dolor”, indicó el especialista. Agregó que cuando el cáncer testicular crece de manera rápida se generan zonas de isquemia, esto es que no llega suficiente sangre a algunas áreas y provoca dolor al paciente, lo que muchas veces puede confundirse con inflamación.

“Es una regla general, el paciente que tiene molestia testicular debe someterse a un ultrasonido”, añadió el médico.

Andrés Hernández Porras indicó que aún cuando el paciente podía identificar la presencia de esta enfermedad, debía acudir al especialista para no correr el riesgo de confundirlo con otro padecimiento menor.

“Los quistes de epididimo pueden llegar a ser muy grandes, lo que podría confundirlos con un tumor, el especialista es quien puede identificar la diferencia ya que presentan una consistencia distinta. El quiste presenta líquido en su interior mientras que el tumor canceroso es sólido”, añadió.

Hoy en día, se estima que 1 de cada 263 varones padecerá cáncer testicular.

DATO DESTACADO

» El cáncer de próstata es el más frecuente en hombres de más de 40 años de edad.

PROGRAMA
ADÓPTA
 una esperanza de vida

EN MÉXICO CADA 2 HORAS UN NIÑO ES DIAGNOSTICADO CON CÁNCER

APADRINA AHORA

Conviértete en madrina o padrino de un paciente con cáncer y apoya su tratamiento con una aportación desde \$150 pesos mensuales.

Luis, 3 años
 Leucemia.

(664) 409 0098
 adopta@fundacioncastrolimon.org

Mujer actual

La mejor plaza de Tijuana

Plaza LAS PALMAS

Todo en el mejor lugar

- Restaurantes
- Tiendas
- Bancos
- Farmacias
- Spa
- Café
- Karate
- y mucho más

BANORTE
AB SOLUT
 (664) 681-1469
totalwhite

Super Farmacias

Bld. Díaz Ordaz # 13251 E-17 La Escondida Tijuana B.C. C.P. 22440 Tels: 681.5082 y 681.2701