

# En El Espíritu de la Salud

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MDAnderson**  
**Cancer Center**  
Making Cancer History®

**“Ruego para que te vaya bien en todo, y que tengas buena salud.” - 3 Juan 1:2**

## Superó un cáncer de próstata por sus seres queridos

Olus Holder va con regularidad a su médico; es un hábito que este pastor ejecutivo en la Iglesia de Fallbrook aprendió de su madre desde pequeño.

“Ahora, a mis 67 años, sigo haciéndome pruebas de detección con regularidad”.

Tras varios años haciéndose el análisis de sangre recomendado para el antígeno prostático específico (PSA), sus resultados mostraron niveles elevados de PSA, un signo de posible cáncer de próstata. Tras hacerse algunas pruebas más, el médico pudo confirmar el diagnóstico.

“Mi diagnóstico fue un golpe duro porque pensé: ‘Uff, estoy a punto de morir’”, explica Holder.

El cáncer de próstata es el cáncer más frecuente entre los hombres. En los hombres hispanos, uno de cada cinco nuevos casos de cáncer es de próstata. El MD Anderson recomienda que los hombres empiecen a hablar con su proveedor de la salud sobre las pruebas de detección del cáncer de próstata a los 45 años. Los hombres negros y los que han tenido dos parientes cercanos con cáncer de próstata corren un riesgo mayor, y deberían empezar a hablar de este tema cinco años antes, a los 40 años.

Un rayo de esperanza es que, cuando se detecta en las primeras etapas, el 99% de los hombres sobreviven al cáncer de próstata.

Este tipo de información es la que alivió las preocupaciones de Holder. Holder dijo que hablar con su médico después del diagnóstico le ayudó a comprender mejor el cáncer de

próstata, un proceso de aprendizaje que “aportó paz y calma” a su vida.

“Acoja con agrado la información de salud, porque es su aliada”, dijo. “Cuanto más sepa, mejor podrá tomar decisiones”.

Holder dice que aprendió que “el cáncer no es una sentencia de muerte”. El usa su historia para animar a los hombres a que se tomen en serio su salud.

Los padres/madres y las parejas también pueden desempeñar un valioso papel en la salud de los hombres de su vida. Un familiar puede ayudar a iniciar una conversación sobre el riesgo de desarrollar cáncer y su prevención, para animar a los hombres a interesarse más por su salud.

“El principal motivo por el que me tomo en serio mi salud es por mi esposa y mi hija”, dijo. “Si sus padres aún viven, si está casado o si tiene hijos o nietos, ¿por qué no prolongar su vida para disfrutarla con su familia?”.

**“El cáncer  
no es una  
sentencia  
de muerte.”**

**- Olus Holder,  
Sobreviviente**



Si tiene preguntas sobre En El Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a **Community@MDAnderson** o llame al **713-792-3363**.

# ¿Sabía que...?

A partir de los 45 años, los hombres deben preguntar por las pruebas de detección del cáncer de próstata. Los hombres negros deberían preguntar a los 40 años.

## Los hombres de cualquier edad deben acudir al médico si presentan alguno de los siguientes síntomas:

- Incapacidad para orinar o dificultad para empezar a orinar
- Problemas para vaciar completamente la vejiga
- Flujo de orina débil o que se interrumpe
- Dolor o ardor al orinar
- Dificultad al tratar de retener la orina
- Necesidad frecuente o urgente de orinar
- Sangre en la orina o el semen
- Dificultad para tener o mantener una erección (disfunción eréctil o DE)
- Dolor constante en los huesos, incluyendo la parte baja de la espalda, la pelvis, las caderas o los muslos.

## La fe sin obras está muerta - Jaime 2:14

### Consejos para reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata:

- **Siga una dieta mediterránea**, rica en granos integrales, verduras, frutas, frutos secos y semillas.
- **Céntrese en las proteínas magras** como el pollo, el pavo y el pescado.
- **Disminuya su consumo de grasas.**
- **Manténgase activo:** intente hacer al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana.
- **Mantenga un peso saludable:** aspire a un índice de masa corporal entre 18.5 y 24.9.
- **Pregunte a su médico** sobre los suplementos que pueden ayudar a disminuir el nivel de PSA.

### Recuerde: Usted es su mejor defensor – hable claro y hágase cargo de su salud.

MD Anderson ofrece exámenes de detección del cáncer de próstata en la clínica **West Houston Diagnostic Imaging Clinic** y en el **Texas Medical Center**. Para programar un examen de detección, llame al MD Anderson al 1-833-314-2919.

Pruebe esta receta saludable y fácil del Instituto Americano para la Investigación del Cáncer: **Pastel de pavo con corteza de pan de maíz**



Abra su cámara o lector de códigos QR para escanear el código QR y ver la receta

Si tiene preguntas sobre En El Espíritu de la Salud, envíe un correo electrónico a **Community@MDAnderson** o llame al **713-792-3363**.