

¿Hablamos de tu próstata?

Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

¿Hablamos de tu próstata?

Juan Carlos Ruiz de la Roja
Yolanda Zaragoza González



© Juan Carlos Ruiz de la Roja
Yolanda Zaragoza González

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid
Tel.: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Depósito Legal: M. 50.675-2005
ISBN: 84-9756-387-5

Impreso en España - Printed in Spain

A Rafael, Javier y Learco, por su bondad
y buenos consejos.

“Hay hombres que luchan un día y son buenos.
Hay otros que luchan un año y son mejores. Hay
quienes luchan muchos años y son muy buenos. Pero
hay los que luchan toda la vida, éstos son los impres-
cindibles”

Bertolt Brecht

Agradecimientos

A Alipio Gutiérrez, Ana Aragón y Miriam de las Heras, por su colaboración estrecha en la edición de este libro.

A Antonio P., José V., Antonio A. y Mario C., por sus testimonios llenos de esperanza.

A José Lamberto y M.^a Antonia García Atance, a Ignacio García Atance y Miriam García Abrisqueta, por el continuo intercambio de ideas, acompañado de momentos inolvidables.

A Vicente Negro, por habernos aportado las dudas que más preocupan al varón.

A Manuel Garrido, y a mis compañeros de Mapfre, por su apoyo incondicional.

A Marcelo Álvarez, porque está siempre que lo necesitamos.

A Luis González, por su brillante imaginación.

A Eugenio Doménech y Teresa Basarrate, por habernos guiado en el mundo editorial.

Al Dr. Carlos Balmori, por facilitarme el trabajo diario.

A Javier Martínez y Rosa M.^a Álvarez, por imprimirnos su optimismo durante la redacción de este libro.

A los doctores Joaquín Carballido, Carlos Hernández y Jesús Castiñeiras, por su receptividad a la hora de emprender nuevos proyectos y su enorme calidad tanto humana como profesional.

Y por último, a todos los que nos han puesto obstáculos a lo largo de nuestra vida, ellos también han contribuido a la publicación de este libro.

Índice

Prólogo (Alipio Gutiérrez)	11
1. Aspectos generales	15
¿Por qué leer un libro sobre la próstata?	15
¿Dónde está y qué función tiene la próstata?	18
¡Doctor! ¿Cómo sé si tengo un problema de próstata?	22
Soy joven, ¿puedo padecer de la próstata?	28
2. Disfunciones de la próstata	33
Problemas de erección	33
Alteraciones en la fertilidad	39
Cáncer o tumor benigno	45
3. Tratamientos para el tumor benigno de próstata	51

4. El cáncer de próstata	57
¿Influye la edad?	57
¿Se hereda?	60
¿Influye la raza?	64
¿Y las hormonas?	68
Relación con la alimentación	72
Tratamientos recomendados	77
¿Cómo afrontar psicológicamente un cáncer de próstata? ..	82
5. Alimentación y hábitos de vida saludables	99
Alimentos ricos en selenio	99
Soja e isoflavonas	105
Alimentos ricos en vitamina D	111
Té verde	117
Alimentos ricos en vitamina E	122
El tomate	128
¿Las grasas?	134
¿El vino?	140
Hábitos de vida beneficiosos para la próstata	146
6. Hábitos de vida poco saludables para la próstata	153
7. ¿Existe la menopausia del varón?	159
8. Tabúes o preguntas que haría usted al urólogo ...	167
Epílogo (Ana Aragón)	199