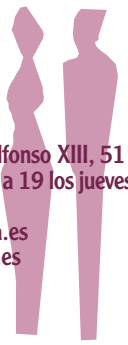


reco nocete A FONDO

Espacio Salud y Género, ESPACIO JOVEN Pº Alfonso XIII, 51
HORARIO: de 10 a 14 de lunes a viernes y de 17 a 19 los jueves
Consultas por teléfono: 968 128 866
Consultas por mail: asesoriasex@ayto-cartagena.es
saludjoven@ayto-cartagena.es



¿Por qué una exploración

testicular? Con la autoexploración testicular se pretende observar cualquier anomalía para prevenir problemas de salud.

No tienes que esperar a recibir un balonazo, o sentir un dolor brusco, para poder examinar esa zona de tu cuerpo.

El cáncer testicular no es algo que padezcan únicamente los hombres mayores, de hecho la franja de edad, en la que es más común, se sitúa entre los 15 y 35 años.

Si se detecta pronto, el pronóstico en la eficacia de los tratamientos es muy positivo.

Prevenir depende de ti

ALGUNOS SIGNOS DE ALERTA SON:

- Cambio de tamaño o de consistencia en un testículo.
- Bulto o nódulo en un testículo.
- Dolor en las ingles,
- Dolor, sensación de presión o de pesadez testicular.
- Cualquier signo anormal.

No tienes que alarmarte, pero tampoco evadirte. Si te entrenas en autopalparte los testículos una vez al mes, irás familiarizándote con el tamaño y su forma, y serás más habilidoso a la hora de descubrir cualquier diferencia o alteración.

En caso de localizar algún bulto, inflamación o dureza, aunque no tiene por qué ser cáncer, no puedes dejar de consultar al médico, pues necesitas atención.

Tu salud está por encima de cualquier pudor ante la evaluación de un profesional que, por otra parte, te tranquilizará, dado que está muy acostumbrado a realizar esa valoración.

¿Cómo se hace una autoexploración testicular?

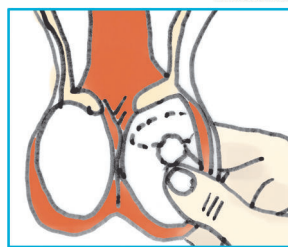
Tienes una cita mensual para autoexplorarte, en la que podrás ayudarte de las siguientes recomendaciones:

Elige el momento adecuado. No sólo has de estar tranquilo, sin que nadie te distraiga, sino buscar las condiciones idóneas. Es decir, será más fácil que te observes durante o inmediatamente después de ducharte con agua caliente, porque la piel que envuelve los testículos estará más dilatada.

Explora cada testículo por separado.

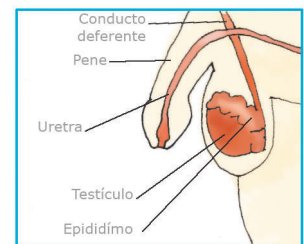
Es importante tener en cuenta que uno de los dos testículos (frecuentemente el derecho) suele ser levemente mayor que el otro.

Los parámetros a valorar son textura, tamaño y color, por lo que cualquier cambio en ese aspecto es motivo de consulta con tu médico.



PASO 1

Después de una ducha de agua caliente, que es cuando el escroto se encuentra más relajado: Levanta el pene con una mano y con los dedos índice, corazón y pulgar de la otra tienes que rotarlo y realizar ligeras presiones sobre el testículo, que debe tener bordes regulares.



PASO 2

Sigue con el epididimo (el conducto que transporta los espermatozoides), que se encuentra por encima y por detrás del testículo. Es parecido a un cordón blando, lo identificaras por sus bordes irregulares, que están dentro de lo normal.