

# \*EXPLÓRATE PARA CONOCER TU SALUD\*

¿SABÍAS QUE?

## EL CÁNCER DE TESTÍCULOS...

Suele presentarse en varones jóvenes comprendidos entre los 20 y 40 años.

Esta enfermedad implica la división incontrolada de las células y con ello la posibilidad de invadir otros tejidos del organismo.

## GENERALMENTE ESTE TIPO DE CÁNCER ES:

- INFRECUENTE (1,05 % de los cánceres en el varón y el 5 % de los tumores urológicos)
- DE BUEN PRONÓSTICO
- TRATABLE CON CIRUJÍA U TROS TRATAMIENTOS COMO LA QUIMIOTERAPIA Y LA RADIOTERAPIA

## LA PREVENCIÓN

es uno de los recursos más accesibles que tenemos...

## EVITACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO

Tales como...

## DETECCIÓN PRECOZ MEDIANTE AUTOEXPLORACIÓN TESTICULAR

- OBESIDAD Y SEDENTARISMO
- CONSUMO DE ALCOHOL
- TABACO
- EXPOSICIÓN AL SOL

## SIGNOS DE ALARMA



- EL TESTÍCULO SE SIENTE **DURO COMO UNA ROCA**
- EXISTE UNA **DIFERENCIA SIGNIFICATIVA DE TAMAÑO** ENTRE UN TESTÍCULO Y OTRO
- **NO HAY** POSIBILIDAD DE LOCALIZAR EL TESTÍCULO
- NOTA UNA **ACUMULACIÓN** DE "VASOS O CONDUCTOS" POR ENCIMA DE ESTE
- PROTUBERACIÓN (**BULTO**) PEQUEÑA Y **DURA** (TAMAÑO GUISANTE)
- **DOLOR O HINCHAZÓN** EN EL ESCROTO

## ¿QUÉ DEBO HACER?



SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN PUEDES CONSULTAR PÁGINAS COMO:

<https://www.contraelcancer.es/es/todo-sobre-cancer/prevencion>  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003909.htm>

### 1 ¿CUÁNDO LA REALIZARÉ?

Durante o posterior a la ducha.



### 2 ¿CÓMO LA REALIZARÉ?

De pie, palpando el sacro escrotal hasta localizar un testículo.



### 3 ¿Y ...DESPUÉS QUÉ...?

Mientras una mano estabiliza el testículo, la otra palpa de manera firme con los dedos toda la superficie de este.



➔ **MANTENGA LA CALMA**, no todos estos signos tienen porque conllevar a un diagnóstico de cáncer de testículos

➔ **DÍRIGASE**, cuando sea posible, a su centro de salud.

Allí tomarán las medidas pertinentes en función de los síntomas y signos que presente.

➔ **SIGA MANTENIENDO UNA VIDA SANA**, evitando los **factores de riesgo** ya citados anteriormente.