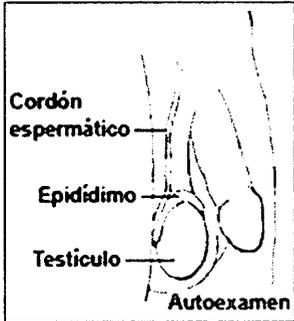




## EL AUTOEXAMEN TESTICULAR

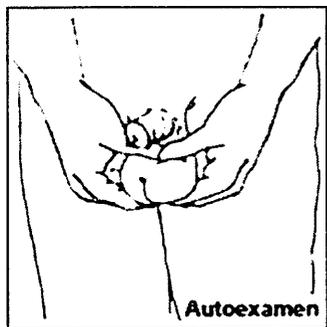
Este es un método sencillo que les permite a los varones examinar sus testículos a fin de asegurarse de que no existen bultos ni protuberancias inusuales que suelen ser el primer indicio de un cáncer testicular.



Aunque el cáncer testicular es poco frecuente en los adolescentes, suele ser el cáncer más común en hombres de entre 15 y 35 años, en términos generales.

Es importante que realices un autoexamen testicular todos los meses a fin de familiarizarte con el tamaño y la forma normal de tus testículos, lo que te permitirá descubrir la presencia de algo diferente o anormal en el futuro.

Esto es lo que debes hacer:



Lo mejor es realizar el autoexamen testicular mientras estás tomando una ducha o un baño caliente, o inmediatamente después. El escroto (la piel que recubre los testículos) está más relajada en ese

momento, lo que facilita el examen.

Examina un testículo por vez. Debes hacer girar cada testículo entre los dedos de ambas manos (aplicando una leve presión).

Coloca los pulgares sobre la parte superior del testículo, con el índice y el dedo mayor de cada mano detrás de éste, y luego hazlo girar entre los dedos.

Tienes que sentir el epidídimo (el conducto que transporta los espermatozoides), una especie de cordón blando que duele un poco si se lo presiona, ubicado sobre el borde posterosuperior de cada testículo. Éste es un bulto normal.

Recuerda que uno de los testículos (en general, el derecho) es apenas más grande que el otro en la mayoría de los varones. Esto también es normal.

Cuando examines cada testículo, trata de detectar bultos o protuberancias en el frente o los costados. En ocasiones, los bultos son tan pequeños como un grano de arroz o una arveja.

Si notas algún tipo de hinchazón, bultos o cambios en el tamaño o el color de un testículo, o si sientes algún dolor o alguna molestia en las ingles, consulta de inmediato a tu médico.

Los bultos o la hinchazón no implican la presencia de un cáncer, pero el médico debe examinarlos lo antes posible. El cáncer testicular casi siempre tiene cura si se lo detecta y trata a tiempo.

## ELLA AUTOEXAMEN DE SENO

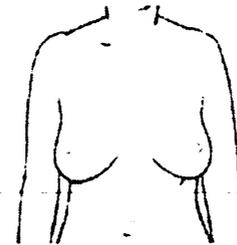
Un autoexamen de mamas es un chequeo que una mujer se realiza en casa para buscar cambios o problemas en el tejido mamario.

Cambios a tener en cuenta:

Consulte con su médico si encuentra cualquier cambio en su(s) senos(s) que le cause preocupación. Entre los cambios que pueden tener sus senos se encuentran:

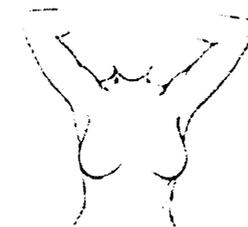
- Aparición de un bulto.
- Secreción que no sea leche materna.
- Inflamación del seno.
- Irritación o formación de hoyuelos en la piel.
- Anormalidades en el pezón (como dolor, enrojecimiento, descamación o hundimiento).

Cómo hacer el autoexamen de seno:



1. Párese frente a un espejo que sea lo suficientemente grande como para ver sus senos con claridad. Revise cada seno para detectar cualquier anomalía. Revise que no haya arrugas,

hoyuelos o descamación en la piel. Busque cualquier secreción de los pezones.

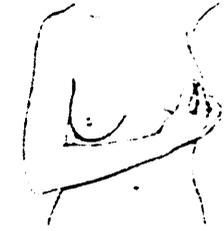


2. Prestando mucha atención al espejo, junte las manos detrás de la cabeza y empújelas hacia delante.



3. A continuación, presione las manos firmemente sobre las caderas e inclínese ligeramente hacia el espejo a medida que saca los hombros y los codos hacia delante.

Siga los pasos 2 y 3 para determinar cualquier cambio en la forma o el contorno de sus senos. A medida que sigue estos pasos, debe sentir que los músculos del tórax se contraen.



**4. Presione ligeramente cada pezón para determinar si hay secreción.**



**5. Es mejor examinar los senos cuando está acostada porque, de esta manera, el tejido mamario se extiende uniformemente sobre el pecho. Recuéstese**

de espaldas, con un brazo sobre la cabeza y una almohada o toalla doblada debajo del hombro. Esta posición alisa el seno y facilita el examen.

Utilice las yemas de los dedos de la otra mano para revisar el seno y el área circundante con firmeza, cuidado y detenimiento. Algunas mujeres prefieren usar loción o talco para ayudar a sus dedos a deslizarse más fácilmente sobre la piel. Busque cualquier bulto o masa extraña debajo de la piel.



**Palpe el tejido presionando los dedos en áreas pequeñas y superpuestas que sean de tamaño similar al de una moneda de diez centavos.**

**Para asegurarse de cubrir todo el seno, tómese su tiempo y siga un patrón definido: líneas, círculos o cuñas.**

Algunas investigaciones sugieren que muchas mujeres se hacen el BSE más a fondo cuando utilizan un patrón de líneas o franjas hacia arriba y hacia abajo.

Otras mujeres se sienten más cómodas con otro patrón. Lo importante es cubrir todo el seno y prestar atención especial a la zona entre el brazo y la axila, incluida la axila misma. Revise la zona sobre el seno hasta la clavícula y siga hasta el hombro.

El mejor momento para hacerse un autoexamen de las mamas es más o menos de 3 a 5 días después del comienzo del periodo. Las mamas no están tan sensibles o con protuberancias en ese tiempo en su ciclo menstrual.

Si usted ha llegado a la menopausia, realícese el examen el mismo día cada mes.

La mayoría de las mujeres tienen algunas protuberancias. El objetivo es encontrar cualquier detalle nuevo o diferente. Si lo hace, llame al médico de inmediato.

Finalmente, tenemos que aunque estos tipos de cáncer son muy comunes no está por demás que estemos alerta en general con todo nuestro cuerpo, el visitar regularmente al médico y requerir exámenes de laboratorio debe convertirse en una costumbre a realizarse por lo menos una o dos veces al año.

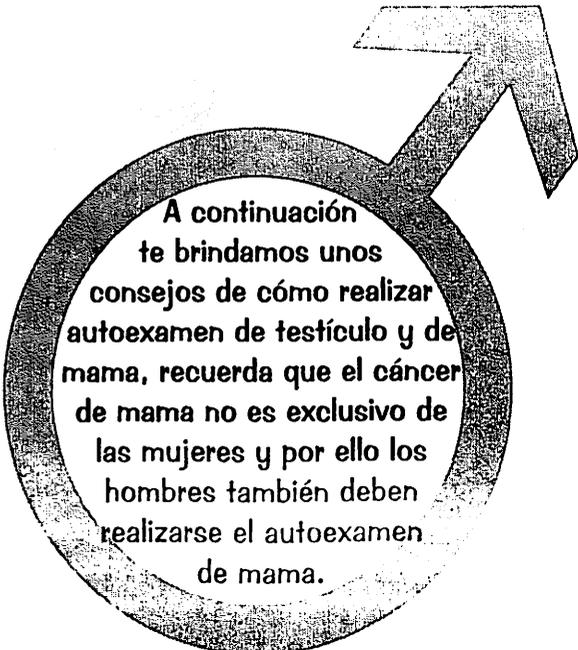
**QUIÉRETE MUCHO,  
PERO CUÍDATE MÁS**

**TE INVITA, EL COMITÉ PARITARIO  
DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL  
TRABAJO**

## **SIN TEMORES, FORMA PARTE DE ESTA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER**

**CUIDA TU CUERPO Y MANTENTE  
ALERTA A LOS CAMBIOS**

Muchas personas por temor a enfrentar una situación que creen no poder manejar prefieren ignorar situaciones anormales o manifestaciones que les hace su cuerpo a través de señales que pueden dar origen al mejoramiento de su salud y llegar a un futuro sano.



**A continuación  
te brindamos unos  
consejos de cómo realizar  
autoexamen de testículo y de  
mama, recuerda que el cáncer  
de mama no es exclusivo de  
las mujeres y por ello los  
hombres también deben  
realizarse el autoexamen  
de mama.**