



Autoexploració mamària

■ Vídeo: [autoexploració de mames](#).

Auto examen de senos (Breast Self-Examination)



1. Acuéstese y coloque su brazo izquierdo debajo de la cabeza. Examínese el seno izquierdo con su mano derecha. Recorra toda la región de su seno con un pequeño movimiento circular, usando sus 3 dedos centrales. Fíjese si siente un bulto, un nódulo duro o una zona más gruesa. Use tres niveles de presión distintos sobre cada zona del seno: leve, mediano y firme. Examínese todo el seno, desde la clavícula en la parte de arriba del seno hasta las costillas debajo del seno. Cambie de brazo y repita con el otro seno.



2. Párese delante de un espejo y mírese los senos, con las manos apoyadas firmemente sobre su cadera. Fíjese si ve bultos, nuevas diferencias de tamaño y forma, e inflamación o pìlegos en la piel.



3. Levante un brazo y después el otro para ver si tiene bultos debajo de los brazos.



4. Exprima suavemente el pezón de cada uno de sus senos entre el dedo pulgar e índice. Si nota una descarga de fluido de los pezones o cualquier bulto o cambio en sus senos, infórmele de inmediato a su profesional médico.

Autoexamen testicular¹

1



L'**autoexamen** ha de realitzar-se una vegada al mes i durant la dutxa. La pell mullada i ensabonada permet revisar els testicles amb major facilitat. Palpa tota l'extensió del testicle utilitzant l'índex i el cor per sota del testicle i el polze per dalt. Quan palpis, busca qualsevol anormalitat, com una petita massa de consistència dura. Aquesta massa pot ser dolorosa, però també pot no ser-ho. Repeteix el procediment amb l'altre testicle.

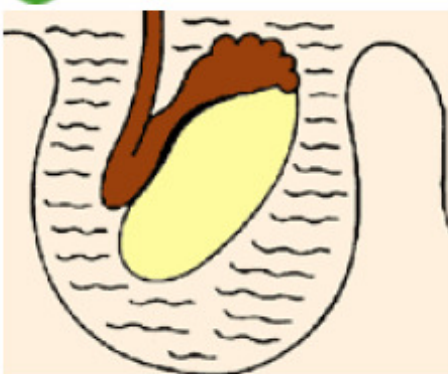
2



Estigues atent als següents símptomes:

- Un bony dur, de la grandària d'un pèsol o més gran a la part frontal o lateral del testicle.
- Creixement del testicle o canvis en la seva consistència.
- Sensació de pes al testicle.
- Dolor o molèstia en un dels testicles o al voltant de l'engonal.
- Una sensibilitat inusual a l'àrea de l'escrot.
- Acumulació de líquid o sang al testicle.
- Inflamació dels ganglis a l'engonal i/o al coll.

3



Si trobes qualsevol d'aquests símptomes, és important que acudeixis a l'uròleg al més aviat possible. El 95% de totes les masses detectades als testicles són malignes. La detecció a temps és una forma de garantir-ne la cura. Recorda que aquest **autoexamen** ha de practicar-se una vegada al mes per a tots els homes a partir dels 15 anys.

¹Materiales de trabajo Sexualidad, amor e igualdad,(pág.2). Rosa Sanchís Caudet.