Publicado en Ciudad de México el 14/06/2022

# [¿Cómo realizar un autoexamen de la próstata? - Semana Internacional de la Salud Masculina](http://www.notasdeprensa.es)

## De acuerdo con Cleveland Clinic solo 4 de cada 10 hombres se realizan un autoexamen de los testículos

 De acuerdo con cifras el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) en México el cáncer de próstata es el que causa más muertes entre los hombres, con una prevalencia de 9.8 muertes por cada 100 mil. El mismo comportamiento se observa en América Latina que como región, registra 413,000 nuevos casos y 85,000 muertes cada año. Del 13 al 19 de junio, se conmemora la Semana Internacional de la Salud Masculina, en este marco y ante el panorama del cáncer de próstata en México y Latinoamérica, expertos de Cleveland Clinic, centro médico académico multiespecialidad sin fines de lucro que integra atención clínica y hospitalaria con investigación y educación, explican: ¿Cómo realizar un autoexamen de la próstata? De acuerdo con los especialistas de este Instituto, con dos minutos al mes se puede salvar la vida, es el tiempo que se invierte en una autoexploración para comprobar si hay cáncer testicular, sin embargo, la mayoría de los hombres no se revisa con regularidad. De hecho, solo 4 de cada 10 hombres encuestados por Cleveland Clinic informaron hacerse un autoexamen regular de los testículos. “Esa es una oportunidad perdida de adelantarse a un problema de salud”, señala el urólogo Samuel Haywood. “El cáncer testicular es muy tratable, con una tasa de curación del 95%, pero tienes que saber que está ahí para tratarlo”, agrega el especialista. ¿Cómo realizar la exploración?Esta es una actividad práctica que se realiza mejor después de un baño o una ducha tibios. El calor relaja la piel del escroto, lo que le facilita sentir cualquier cosa inusual. Use ambas manos para revisar cada testículo. Coloque los dedos índice y medio debajo de los testículos y el pulgar encima. Luego, gire suavemente cada testículo entre el pulgar y los dedos. Mientras palpa sus testículos, preste atención a cualquier bulto duro sobre o dentro de sus testículos. Estos bultos pueden ser del tamaño de un guisante o más grandes y parecer una pequeña piedra. Si encuentra un bulto, comuníquese con su médico para que lo revise. “Los testículos izquierdo y derecho pueden tener diferentes tamaños. Eso está bien”, dice el Dr. Haywood. “Sin embargo, mientras revisa mes a mes, observe si sus testículos parecen cambiar de tamaño, forma o firmeza. Cualquier cambio, vale la pena llamar al consultorio de su médico”, agrega. “Una última nota: mientras realiza el autoexamen, se encontrará con un elemento similar a un cordón en la parte superior y posterior de cada testículo. Esto se llama epidídimo y se supone que está allí. La estructura tubular almacena y transporta el esperma”, precisa el Dr. Haywood. El cáncer de testículo suele ser curable, incluso en etapas posteriores. La tasa de curación global es del 95%. Si se detecta temprano, esa tasa de éxito sube al 98%. Este tipo de cáncer tiene mayor frecuencia entre los 20 y los 35 años. “Pero la clave es la identificación temprana”, enfatiza el Dr. Haywood. “Entonces, tómese los dos minutos al mes para hacerse un autoexamen”.

**Datos de contacto:**

Norma Aparicio

zleal@atrevia.com

 55 7921 9946

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/como-realizar-un-autoexamen-de-la-prostata](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Medicina Medicina alternativa Otros deportes



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)