

# CONOCE TUS PELOTAS

## NUESTRA GUÍA PARA VERIFICAR TUS PELOTAS

El cáncer de testículos es el cáncer más comúnmente diagnosticado entre hombres jóvenes. Es importante saber lo que es normal y lo que no para tus pelotas. Es fácil: son solo tres simples pasos.



**01**

Entra en calor. Una ducha caliente pondrá tus pelotas a punto.



**02**

Desliza uno de los testículos entre el pulgar y los dedos para comprobar que no hay bultos, hinchazón o dolor.



**03**

Repítelo con el otro testículo.

---

### EXPLÓRATE UNA VEZ AL MES APROXIMADAMENTE.

El tacto de tus pelotas debe ser suave, firme y sensible, pero nunca doloroso. Si se produce algún cambio o te parece que algo no va bien, habla con tu médico. No entres en pánico, pero haz que te lo revisen.



**MOVEMBER®**

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITA [MOVEMBER.COM](http://MOVEMBER.COM)