

L'autopalpazione testicolare

L'autopalpazione regolare dei testicoli è un passo semplice per mantenere attivamente sotto controllo la propria salute. Bastano pochi minuti al mese per riconoscere cambiamenti in modo precoce – ad esempio un tumore del testicolo, che nella maggior parte dei casi può essere curato con successo se scoperto tempestivamente.

Quando, dove e come?

L'esame va eseguito **circa una volta al mese** – preferibilmente dopo una doccia o un bagno caldo. Con il calore la pelle e i tessuti sono rilassati, e le eventuali alterazioni si percepiscono più facilmente.

Passo dopo passo:

- **Palpare i testicoli separatamente:** tenendo un testicolo con una mano e, con pollice, indice e medio dell'altra, farlo scorrere delicatamente tra le dita.
- **Osservare forma e consistenza:** ogni testicolo dovrebbe essere liscio, ovalare ed elastico al tatto. È normale che uno sia leggermente più grande o più basso dell'altro.
- Non confondere l'epididimo: nella parte superiore e posteriore si avverte un cordoncino morbido – è una struttura normale e non deve preoccupare.
- **Prendere sul serio i cambiamenti:** se si avvertono noduli, indurimenti, un gonfiore evidente o una differenza marcata tra i due testicoli, è bene rivolgersi senza indugio a un urologo.
- **Controllo allo specchio:** un rapido sguardo può aiutare a notare differenze visibili.

Importante da sapere:

Dolore a un solo testicolo o un aumento improvviso delle dimensioni sono altri motivi per consultare il medico.

Nella maggior parte dei casi dietro un cambiamento si nasconde una causa benigna – ma è sempre meglio verificare.

Il mio consiglio: **rendere l'autopalpazione una piccola routine**, ad esempio sempre nel primo fine settimana del mese. In questo modo avrai la tua salute sotto controllo in modo semplice e naturale.