



NOTA DE PRENSA

[Accede aquí al tutorial de autoexploración testicular](#)

El CGE se une al movimiento “Movember” para romper tabúes sobre la salud sexual y mental masculina

- **El cáncer testicular afecta a jóvenes de 15 a 39 años y a pesar de su alta tasa de supervivencia, puede afectar a la fertilidad, la imagen corporal y la salud mental.**
- **“Muchos hombres han crecido bajo la idea de que mostrar vulnerabilidad es sinónimo de debilidad. Así nos encontramos pacientes que rechazan la atención sanitaria por miedo o vergüenza, o que viven guardando silencio emocional por temor al juicio. Desde el Consejo General de Enfermería (CGE) nos sumamos a este movimiento que busca romper tabúes sobre la salud del hombre, pero, sobre todo, para que los pacientes comprendan que comunicarse con su enfermera de referencia y tomar conciencia sobre la prevención puede salvar su vida”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.**
- **Los factores biológicos, los hábitos de salud, una mayor prevalencia al suicidio o el deficiente acceso y utilización de la atención sanitaria son algunas de las causas que provoca que los hombres tengan una esperanza de vida más corta que las mujeres.**

Madrid, 12 de noviembre de 2025.- En España, los hombres tienen una esperanza de vida media inferior a la de las mujeres. Tal y como se desgrana de los últimos informes del Instituto Nacional de Estadística (INE), la esperanza de vida al nacer de un hombre se sitúa en 81 años, mientras que las mujeres tienen una vida media de casi 87 años. Los hombres mueren antes y de forma prematura. Esta diferenciación se debe a factores biológicos, que tienen que ver con la genética o a nivel hormonal, a hábitos de salud y conductas de riesgo, como son la tendencia tabáquica en hombres, su presencia en entornos laborales de mayor riesgo o la alta tasa de suicidios y accidentes entre hombres. Además, parte del patrón incluye el deficiente acceso y utilización de la

atención sanitaria y los servicios de salud. Los hombres acuden menos a las consultas y tienden a externalizar menos sus síntomas y problemas de salud. También inciden otras cuestiones como pueden ser los determinantes sociales. La educación, el entorno social, el trabajo o el nivel socioeconómico impacta de forma directa en la supervivencia masculina.

Con el objetivo de mejorar el estado de salud de los hombres y de romper tabúes sobre su salud física y mental, el Consejo General de Enfermería (CGE) se suma al movimiento "Movember", un proyecto que nació con la idea de mejorar la salud masculina centrándose en la prevención del cáncer de próstata, testicular y en la promoción de un cuidado más consciente de la salud mental de los hombres. El movimiento -que se celebra cada mes de noviembre- invita a seguir la "orden del bigote", un símbolo a favor de la salud masculina que llama la atención y que promueve y visibiliza el contacto entre hombres para poner en común problemas de salud importantes.

"Muchos hombres han crecido bajo la idea de que mostrar vulnerabilidad es sinónimo de debilidad. Así nos encontramos pacientes que rechazan la atención sanitaria por miedo o vergüenza y que viven guardando silencio emocional por temor al juicio. Si esto lo trasladamos específicamente a la salud sexual el impacto es aún mayor. En estos términos entra en juego el impacto en la identidad masculina, algo complejo de abordar tanto para el propio paciente, como para familiares y profesionales. Como enfermeras queremos apoyar este movimiento que se ofrece como una herramienta para romper tabúes sobre la salud del hombre, pero, sobre todo, para que los pacientes comprendan que comunicarse con su enfermera de referencia y tomar conciencia sobre la importancia de la prevención puede salvar su vida", explica Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

Cáncer testicular

El cáncer de testículos representa el 1% de los tumores en hombres adultos y el 5% de los cánceres urológicos, tal y como indica la Asociación Española contra el Cáncer. Según las estimaciones del Observatorio de la Asociación Española Contra el Cáncer, en España, en el año 2024 la incidencia se situaba en 6 casos por cada 100.000 habitantes. Es un tipo de cáncer que afecta predominantemente a adolescentes y adultos jóvenes de 15 a 39 años, y a pesar de que su tasa de supervivencia se sitúa en casi el 96%, no se debe banalizar su diagnóstico. El cáncer testicular tiene una alta tasa de curación, especialmente si se detecta a tiempo, pero el pronóstico depende en gran medida de en qué etapa se encuentre el cáncer en el momento del diagnóstico. El impacto emocional de un diagnóstico de este tipo en edades tan tempranas es profundo y puede provocar ansiedad, depresión, miedo a la recurrencia y puede afectar a la fertilidad, imagen corporal y salud mental de los pacientes. Por eso, la prevención activa, a través de la autoexploración testicular, adquiere un papel esencial en hombre jóvenes.

“La autoexploración testicular es una práctica sencilla y fundamental para la prevención y detección temprana de este tipo de cáncer. Realizarla de forma regular permite conocer la anatomía de los testículos y detectar cualquier cambio o anomalía a tiempo. El cáncer testicular es altamente curable si se detecta en etapas iniciales. Muchos de estos casos se detectan gracias a la autoexploración, por eso es tan importante”, explica Manuel R. Bernal, enfermero experto en cuidados de la continencia urinaria-fecal y reeducación de suelo pélvico del Hospital Universitario Virgen de la Victoria y QuirónSalud Málaga, quien ha protagonizado un [vídeo divulgativo en Canal Enfermero](#) sobre la autoexploración testicular paso a paso, un material que publica el CGE en apoyo al movimiento “Movember”.

Cáncer de próstata

La prevalencia del cáncer de próstata es muy elevada, siendo la primera causa de cáncer en los hombres. Cada año se registran 1,4 millones de casos en todo el mundo, tal y como indican los datos aportados por el movimiento “Movember”. A pesar de su buen pronóstico en etapas iniciales, la clave para la detección temprana es la prevención, ya que en su estadio inicial no es una enfermedad que presente una sintomatología clara, pudiendo ser incluso asintomático.

“Es fundamental que todos los varones mayores de 45 o 50 años realicen revisiones periódicas en urología. Esto permitirá detectar cualquier signo o anomalía en los inicios de la enfermedad facilitando una intervención oportuna. Las revisiones son muy sencillas y poco invasivas. Consisten en análisis de sangre, exámenes físicos, como el tacto rectal y pruebas de imagen en algunos casos. No obstante, algunos de los signos y síntomas urinarios que pueden sugerir problemas pueden ser dificultad para miccionar, urgencia urinaria o incontinencia o síntomas francamente alarmantes como la presencia de sangre en la orina o en el semen”, asevera Carlos Lorenzo, presidente de la Asociación Española de Enfermería en Urología.

En la lucha contra el cáncer de próstata la prevención es la clave, por ello es importante tener en cuenta los factores de riesgo y hábitos que pueden provocar su aparición. “Para una buena prevención se deben evitar o moderar factores como el consumo excesivo de carnes rojas, alimentos procesados o grasas saturadas, factores corporales como el sobrepeso o la obesidad y el consumo de sustancias tóxicas, como el alcohol y especialmente el tabaco”, sigue Lorenzo.

El papel de la enfermera en el abordaje de esta enfermedad es total, “abarca todo el proceso desde la prevención hasta la rehabilitación. Actuamos como agentes de salud, guía y nexo de unión con el sistema sanitario”, asegura.

Salud mental y barreras culturales

“Movember” busca romper tabúes también sobre la salud mental de los varones y derribar esas barreras que les impiden acceder al sistema sanitario, fundamentadas en muchas ocasiones en la narrativa de la virilidad y la tradición cultural de la masculinidad. “Existe un profundo componente social y psicológico que convierte a las revisiones médicas, como pueden ser las de próstata, en un tema tabú que genera en los varones pudor, incomodidad y resistencia. Existe una tradición cultural machista que hace que los hombres se sientan violentados por su rol a someterse a revisiones periódicas y, por otro lado, pruebas tan simples como el tacto rectal pueden ser percibidas para algunos hombres como una amenaza directa a su virilidad. El desconocimiento, la falta de información y estos componentes sociales dificulta significativamente la adherencia a las revisiones preventivas”, continúa el experto en Urología.

El silencio entre hombres y la falta de comunicación puede derivar en graves problemas de salud mental, especialmente en aquellos varones que están pasando por un proceso de salud tan complejo como es el cáncer. “Los datos revelan que los hombres se suicidan más, aunque las mujeres presentan más diagnósticos de depresión. Ellos tienden a ocultar su malestar y elegir métodos más letales cuando deciden acabar con su vida. Hay que prestar atención a signos como cambios bruscos de humor, irritabilidad, aislamiento o descuido personal. El silencio prolongado también puede ser una señal”, apunta Julio González, enfermero especialista en Salud Mental.

El papel de la enfermería aquí juega un rol fundamental. “Las enfermeras crean confianza desde la escucha activa, sin juicios y con empatía. Hacen preguntas abiertas, normalizan hablar de emociones y sexualidad, y acompañan desde la cercanía profesional, no desde el paternalismo. Es importante fomentar grupos de apoyo entre hombres, integrar la educación emocional en la Atención Primaria, visibilizar referentes masculinos que hablen de salud mental y formar a profesionales en lenguaje inclusivo y no estigmatizante. El cuidado también es un acto de fortaleza. Podemos enseñar que pedir ayuda no resta masculinidad, sino que la redefine, ya que un hombre que se cuida y expresa es un hombre valiente”, concluye el especialista en Salud Mental.