



CÀNCER DE MAMA - DETECTAR I PREVENIR

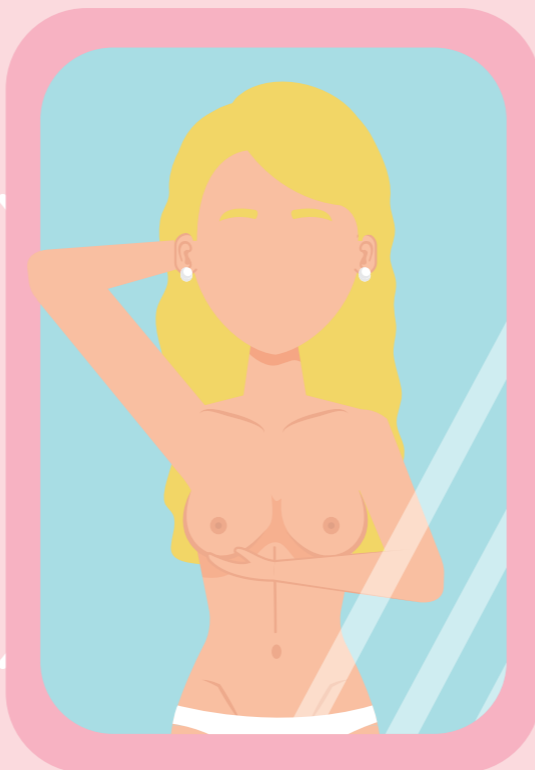
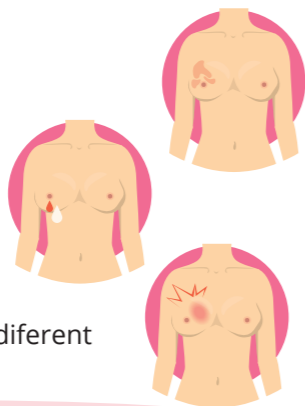
FACTORS DE RISC

- Antecedents genètics
- Menstruacions primerenques i/o menopausa tardana
- Envel·liment
- Absència d'embaràs/lactància
- Ús d'alguns anticonceptius
- Radiacions contaminants



SÍMPTOMES

- Bony intern i/o extern
- Erosió i/o buit en la pell
- Enduriment
- Envermelliment
- Fluid desconegut
- Dolor
- Pell de taronja
- Asimetria de nova aparició (diferent mida, mugró invertit)



PREVENCIÓ

- Hàbits saludables: exercici, menjar i descans
- Evitar el tabac i les begudes alcohòliques
- Fomentar la lactància materna
- Revisions freqüents programades
- Autoexploració 1 vegada al mes



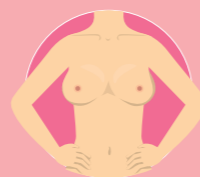
AUTOEXPLORACIÓ

QUAN

- **A partir dels 20 anys**, un cop al mes
- **Etapa premenopàusica**: 7 dies després de l'inici de cada menstruació
- **Etapa postmenopàusica**: fixar un dia
- També en l'**embaràs**
- Durant la **lactància**, després de la presa
- Buscant el moment i la situació més còmodes



COM



Davant el mirall, posa els braços enganxats al cos. Cerca bonyes o anomalies



Aixeca els braços per comprovar si hi ha diferències entre mames



Divideix la mama en quatre quadrants, explorant des del mugró cap a la part exterior. Palpació superficial i profunda sense oblidar l'aixel·la.



Repeteix els mateixos moviments tombada i amb un coixí a sota de l'esquena



Prem suaument els mugrons per comprovar si en surt alguna secreció

CONÈIXER-SE



IMPRESCINDIBLE

Ajuda a identificar fàcilment quan hi ha alguna anomalia