

La Prevenció va primer!

Treballem les 4 campanyes dels càncers més diagnosticats: còlon i recte, pulmó, pell i mama.

Col·laborant amb:

- Els departaments de Salut pública dels 39 ajuntaments del Vallès Oriental.
- Els tres hospitals comarcals.

Des de la primària:

- Els 39 CAPS i ABS.
- Les farmàcies Viñamata, Parera, Bellavista i Olivet de Granollers i les que es vulguin sumar a les que ja estan participant.



Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Av. del Parc 9, 6a planta · 08402 Granollers
Horari: de dilluns a divendres de 9.30 a 13.30 h
i de 16.00 a 20.00 h

Telèfon: 93 870 01 67 · fundacio@oncovalles.cat
www.oncovalles.cat

 Fundació D'Ajuda Oncològica Oncovallès

EL CÀNCER DE MAMA ARRIBA SENSE AVISAR.

El diagnòstic precoç
també depèn de tu.



diseny: miguel@ciccomunicacion.com

19 d'Octubre

Dia Mundial del CÀNCER DE MAMA

COMITÈ TÈCNIC SANITARI

Amb la col·laboració de l'Oficina Tècnica de Cribatge
de Càncer de Mama



Oncovallès
FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA



A LA TEVA SALUT DECIDEIXES TU!

COM PUC CUIDAR-ME?

- Fent visites periòdiques al ginecòleg.
- Fent Autoexploració.
- Participant al programa de cribratge quan estigui indicat per edat.
- Consultant quan apareix algun símptoma com:

- Aparició de bonys a la mama
- Secreció hemàtica pel mugró
- Canvis a la pell
- Lesions a l'aurèola – mugró
- Retraccions o enfonsaments
- Aparició de bonys a l'aixella
- Qualsevol canvi nou inexplicable

COM PUC EXPLORARME?

La palpació

Permet descobrir possibles bonys o nòduls anormals en el pit. Per realitzar aquesta exploració cal que la dona estigui estirada còmodament i ha d'utilitzar el tou dels dits. Cal conèixer bé l'estructura normal dels dos pits per poder notar qualsevol cosa estranya.



1. Posseu el braç esquerra darrera el cap i exploreu el quart inferior superior. Feu-ho de fora cap en dins i des del tòrax i les costelles cap al mugró. Examineu el quart inferior inferior de la mateixa manera. Aprofiteu per psipar la zona que rodeja el mugró.



2. Baixeu el braç i col·loqueu-lo al llarg del cos per tal d'explorar el quart exterior inferior. Palpeu cap en dins i en direcció al mugró, des de les costelles i per fora de la zona del pit.



3. Continueu en la mateixa posició per explorar el quart superior del pit. Palpeu aquesta regió fins a l'aixella.



4. Palpeu l'aixella per detectar la presència de possibles bonys o nòduls.



5. Finalment, premeu suauement cada mugró i observeu si es produeix alguna secreció sanguinolenta.

6. Procediu de la mateixa manera per explorar el pit dret, amb el braç dret col·locat darrera el cap i, posteriorment, amb el braç dret estirat al llarg del cos.



Fes 30 minuts d'activitat física diària