



LA PREVENCIÓ VA PRIMER

19 d'octubre

**Dia Mundial del
Càncer del Mama**



disseny. miguel@ciccomunicacion.com



QUÈ CAL FER?

COMITÈ TÈCNIC SANITARI



Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

Av. del Parc 9, 6a planta

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



Oncovallès

FUNDACIÓ D'AJUDA ONCOLÒGICA

La inspecció

Consisteix a observar l'aspecte extern dels pits. Es realitza observant atentament cadascun dels pits en un mirall i contemplant-los de la manera següent:



1. Primer, observeu-los amb els braços caiguts al llarg del cos.



2. Després, poseu les mans sobre els costats i contraieu els músculs del pit per tal de ressaltar possibles deformacions i anomalies.



3. Finalment, poseu les mans al clatell i gireu el bust lleugerament, cap a la dreta i cap a l'esquerra.

Anomalies

Les anomalies més freqüents i que cal observar amb més atenció són les següents:



1. Canvis en la textura de la pell (plecs, clots, etc.) Èczema al voltant del mugró.



2. Deformació dels pits (diferent l'un de l'altre en la seva forma i posició).



3. Desviament o retracció del mugró.



4. Vessament de secrecions sanguinolentes pel mugró.



5. Equimosi o taca de color blau morat entorn del mugró.

Si advertiu algun signe, consulteu el vostre metge de capçalera.

La palpació

Permet descobrir possibles bonyes 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. Poseu el braç esquerra darrera el cap i exploreu el quart interior superior. Feu-ho de fora cap en dins i des del tòrax i les costelles cap al mugró. Examineu el quart interior inferior de la mateixa manera. Aproveiteu per palpar 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 exterior superior del pit. Palpeu aquesta regió fins a l'aixella.



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



5. Finalment, premeu suaument 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.