



# Càncer de mama: quatre passos senzills per a una bona autoexploració

**[inicentrareport]**Avui, 19 d'octubre, és el Dia Internacional del Càncer de Mama. A l'estat espanyol es detecten cada any uns 16.000 nous casos de càncer de mama i, segons calcula l'Organització Mundial de la Salut (OMS), una de cada vuit dones es veurà afectada per aquest tumor.

Per aquest motiu, les campanyes de detecció precoç i els programes de mamografies agafen un protagonisme especial, ja que com més aviat es realitzi un diagnòstic, més possibilitats hi haurà de curació.

A partir dels 20 anys, els professionals recomanen fer una **autoexploració dels pits** per detectar possibles irregularitats. Aquests són els passos a seguir per dur-la a terme:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

## Versió sense playbuzz

1. Col·locar-se davant del mirall i buscar que les dues mames tinguin simetria, que no hi hagi alteracions i que la seva forma, grandària i color siguin normals.
2. Amb la mà contralateral, explorar la mama. La dividim en cinc quadrants: els quatre que marca una creu i el cinquè del mugró. Explorem quadrant per quadrant i finalment "espremem" el pit des de l'interior cap al mugró per observar la possible sortida d'algun tipus de líquid.
3. Aixecar els braços i fixar-se si es veuen les mateixes alteracions. Elevar les mans sobre el cap. Llavors les mames canvien i poden aparèixer depressions que no havíem detectat.
4. També s'aconsella fer-ho tombada al llit, i amb una mà darrera el clatell. Mentrestant, amb l'altra mà s'explora la mama, primer de forma suau i després exercint més pressió perquè s'intenta trobar algun bony. S'ha de procurar utilitzar un tacte ferm i pausat amb el tou dels dits, mantenint-los rectes i junts. El moviment ha de ser circular.

[facentrareport]