

Autoexamen dels pits, un bon hàbit preventiu

Per què és important fer-se una autoexploració de les mames?

L'autoexploració dels pits és una manera senzilla i ràpida de detectar anomalies o canvis que es produeixen a les mames i que, en alguns casos, podrien arribar a ser malignes. Davant qualsevol alteració cal sol·licitar consulta a l'especialista.

És recomanable fer aquesta **autoexploració un cop al mes**, una setmana després d'haver acabat la regla. Les dones que ja han superat la menopausa poden establir un dia concret al mes per fer-la. Malauradament, moltes dones no tenen incorporat aquest hàbit, perquè no en coneixen la utilitat com a eina de prevenció o simplement perquè no saben com fer-la.

Com es fa l'autoexploració?

Primer pas: observació

Poseu-vos davant el mirall per observar els pits i comprovar si:

- estan deformats
- hi ha algun canvi de color
- el mugró està desviat o enfonsat

Verifiqueu-ho en aquestes tres posicions:

- 1 Amb els braços al llarg del cos
- 2 Inclorada endavant i prement els malucs amb les mans
- 3 Aixecant els braços

Segon pas: palpació

Examineu tota la zona de les mames, de dalt a baix i de banda a banda: des de la clavícula fins a la part superior de l'abdomen, i des de l'aixel·la fins a l'escot. **Amb petits moviments circulars pressioneu lleugerament amb els dits** per detectar punts dolorosos o bonys.

Feu-ho en aquestes dues posicions:

- 4 Dempeus, amb una mà darrere del cap
- 5 Estirada al llit panxa enlaire i amb un coixí a l'espatlla

Acabeu l'autoexploració pressionant suaument el mugró per comprovar si hi ha secrecions anormals. 6



En cas de dubte, consulteu al professional sanitari de referència.

*Aquesta informació no substitueix en cap cas les indicacions dels professionals sanitaris.
Seguiu sempre els seus consells.*

Data de publicació: maig 2024. La vigència d'aquesta informació és de 2 anys. Consulteu l'espai web www.bsa.cat - Espai de salut - Fulls d'informació Usuari davant possibles actualitzacions.

Autoria: Servei de Diagnòstic per Imatges

Il·lustracions extretes de www.tecnicosradiologia.com