

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 produeixin 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

- 1) Verifiqueu-ho en aquestes tres posicions: 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'aixella fins a l'escot. Amb petits moviments circulars pressioneu lleugerament amb els dits per detectar punts dolorosos o bonyes.

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



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.