



Cuida de la teva Salut!

A l'octubre, ens unim a la lluita contra el càncer de mama, i et convidem a ser part d'aquesta important causa. El càncer de mama és el tipus de càncer més comú entre les dones a tot el món, però amb la detecció precoç i la conscienciació, podem salvar vides. Com més aviat millor es detecti, majors són les possibilitats d'un tractament efectiu i una recuperació.

Com pots cuidar la teva salut mamària?

⊕ Autoexploració mamària: Aprèn a realitzar l'autoexploració mamària regularment. És important detectar si et trobes un bony nou a la mama o a l'axilla, canvi en la grandària de la mama, irregularitats en el contorn mamari, alteracions en la pell de la mama: canvis de color, pell de taronja, cicatrius, canvis en el mugró: retracció, secreció de líquid o menys mobilitat en una mama en aixecar els braços simultàniament.

Aquests símptomes poden ser causats per altres condicions de salut, per la qual cosa s'ha de consultar a un professional sanitari davant la seva aparició per a un diagnòstic primerenc.

⊕ Mamografies: Les mamografies són exàmens de raigs X que poden detectar tumors mamaris abans que es tornin palpables. A Catalunya disposem del Programa de detecció precoç del càncer de mama, en el què es fa, de forma bianual, una mamografia de cribratge entre els 50 i els 69 anys. Fora d'aquestes edats consulta amb el teu centre de salut si presentes algun factor de risc afegit per valorar si cal realitzar una mamografia de cribratge.

⊕ Coneix els teus factors de risc: És important entendre els teus factors de risc personals per al càncer de mama, com la història familiar o genètica. Això pot ajudar a determinar les millors estratègies de prevenció i detecció.

⊕ Estil de vida saludable: Mantingues un estil de vida saludable. Això inclou mantenir un pes corporal adequat, fer exercici regularment i portar una dieta equilibrada.

Recorda que la prevenció i la conscienciació són clau en la lluita contra el càncer de mama. Junts, podem fer la diferència en la salut de les dones.

Més informació:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cancer/tipus/mama/index.html>