

L'Organització Mundial de la Salut defineix el càncer de mama com "una malaltia en què cèl·lules de la mama amb alteracions es multipliquen sense control i formen tumors que, si no es tracta, poden propagar-se per tot el cos i causar la mort".<sup>(1)</sup>

# OCTUBRE ROSA

MES PER LA CONSCIENCIACIÓ SOBRE EL CÀNCER DE MAMA

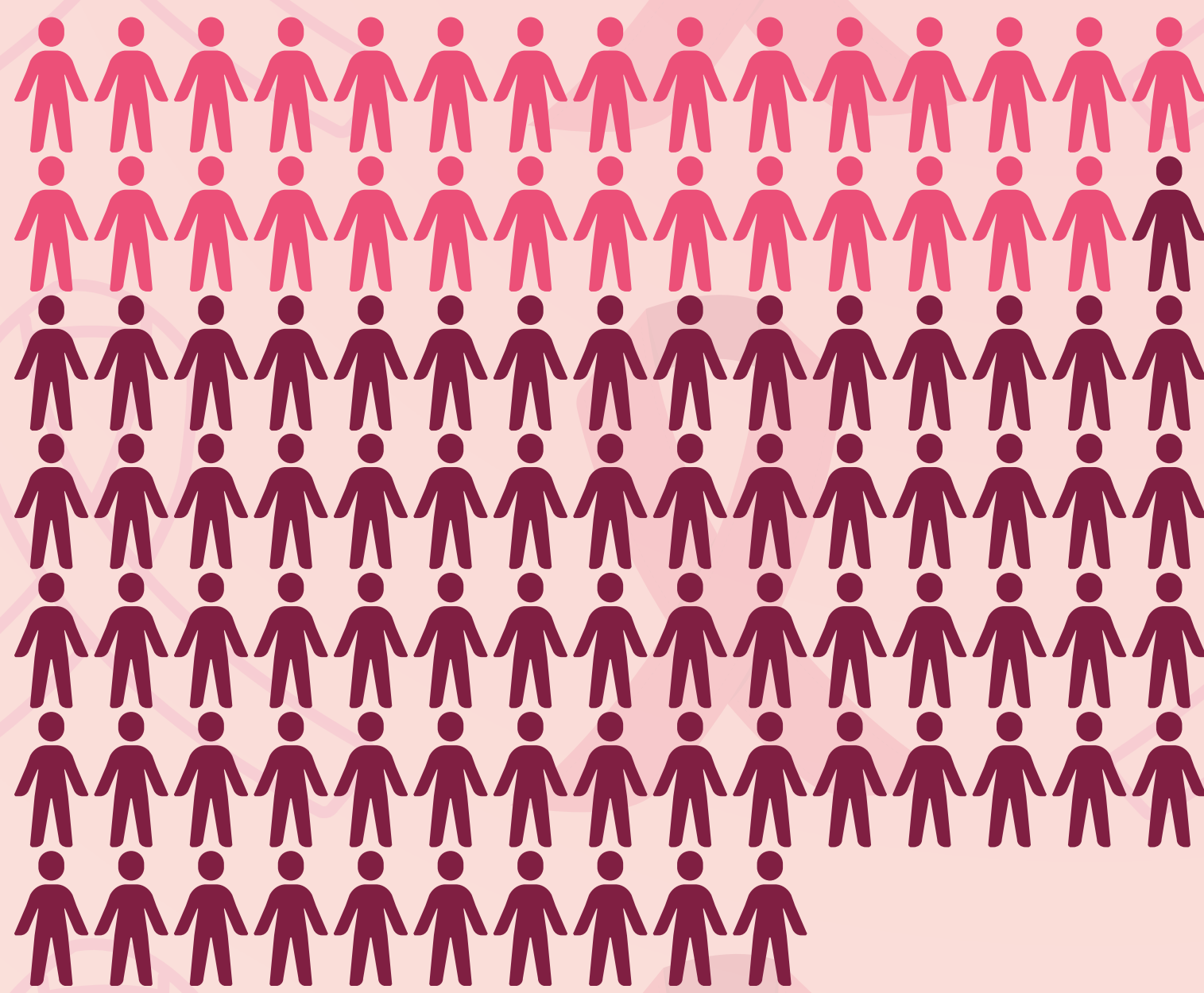
## SÍMPTOMES<sup>(2)</sup>

- ♥ Aparició d'un nòdul a la mama.
- ♥ Aparició d'un nòdul a l'aixel·la.
- ♥ Canvi de mida d'alguna de les mames.
- ♥ Canvis en el mugró.
- ♥ Alteracions de la pell de la mama.



## INCIDÈNCIA A ESPANYA<sup>(3)</sup>

DADES CORRESPONENTS A L'ANY 2022



S'ha convertit en el càncer més freqüent en les dones



El càncer de mama suposa el 28,9% del total de càncers en les dones

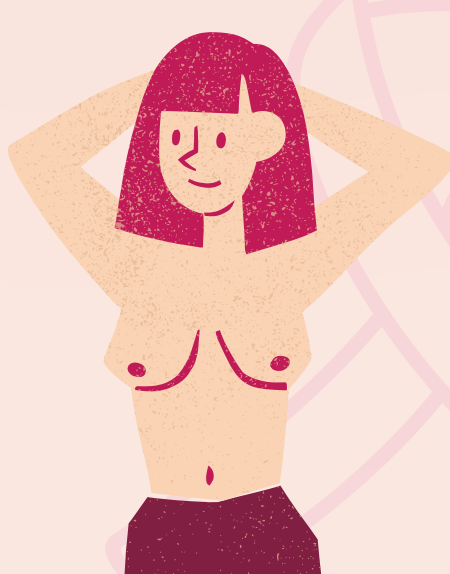
## AUTOEXPLORACIÓ MAMÀRIA<sup>(4)</sup>

UN MÈTODE EFICAÇ DE PREVENCIÓ

- Fes-ho un cop al mes. Només et portarà 5 minuts.
- L'època més adequada és una setmana després de la menstruació.
- Fes-ho en dues fases (inspecció i palpació).

**Inspecció:** amb els braços caiguts al llarg del cos, amb les mans sobre els costats contraient la musculatura del pit i amb les mans al clatell.

**Palpació:** ajuda a descobrir possibles nòduls anormals. Estira't còmodament i utilitza el tou dels dits.



## BIBLIOGRAFIA

(1) Organització Mundial de la Salut. Càncer de mama [pàgina web]. [Consulta 19 octubre 2023]. Disponible a: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/breast-cancer>

(2) Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Síntomes del càncer de mama [pàgina web]. [Consulta 19 octubre 2023]. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/cancer/tipus/mama/sintomes>

(3) Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Càncer de mama en España: estimaciones incidencia 2022 [Infografía] [consulta 19 octubre 2023]. Disponible a: [https://seom.org/images/INFOGRAFIA\\_CANCER\\_MAMA\\_REDECAN.PDF](https://seom.org/images/INFOGRAFIA_CANCER_MAMA_REDECAN.PDF)

(4) Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Autoexamen dels pits, cinc minuts cada mes. [Consulta 19 octubre 2023]. Disponible a: <https://hdl.handle.net/11351/2821>