

Com i quan es realitza una autoexploració mamària

El doctor Miquel Àngel Jiménez, cap de servei de Ginecologia i Obstetrícia l'Hospital Universitari Sagrat Cor, ens explica què és i com s'ha de fer una autoexploració mamària.

Consisteix a examinar de forma periòdica les mames per tal de detectar precoçment qualsevol alteració que faci sospitar la presència d'un tumor. L'autoexploració mamària és un mètode de revisió útil i essencial, especialment si es combina amb mamografies, ecografies i revisions ginecològiques anuals en dones majors de 40 anys o en menors d'aquesta edat amb una història familiar de càncer de mama, antecedents de patologia mamària o mames molt denses.

És aconsellable realitzar aquesta prova un cop al mes per familiaritzar-se amb ella i conèixer l'aspecte de les mames. També es recomana fer l'exploració durant la setmana posterior al període menstrual, ja que les mames estan menys sensibles i inflamades. A més, els nivells hormonals fluctuen durant el cicle causant canvis en el teixit mamari. Si ja no es té la menstruació, per establir un hàbit, és recomanable escollir un dia fàcil de recordar.

Per realitzar un bon autoexamen de les mames, consulteu amb el ginecòleg la tècnica més adequada.

Els passos de l'autoexploració

Situar-davant d'un mirall nua de cintura cap amunt col·locant els braços als costats.

Observar si hi ha arrugues, clotets o alteracions en la mida, forma o asimetria de les mames.

Verificar si els mugrons estan enfonsats.

Inspeccionar les mames mentre es pressionen les mans sobre els malucs.

Aixecar els braços sobre el cap amb els palmells de les mans fent pressió una sobre l'altra mentre se segueixen observant les mames.

Aixecar les mames i mirar si els plecs de la base són simètrics.

L'autopalpació es pot realitzar recolzada cap per amunt en una superfície plana o a la dutxa. A la primera posició cal tenir en compte que en recolzar-se, el teixit mamari és més fàcil de palpar. Per fer-ho, s'utilitzen els rovell dels tres dits del mig, el palmell de la mà o el dors dels dits.

L'objectiu de l'examen és sentir diferents profunditats de les mames en emprar diversos nivells de pressió per palpar tot el teixit mamari: una pressió lleugera per al teixit més pròxim a la pell, una pressió mitjana per palpar una mica més profund i una pressió ferma per palpar el teixit més pròxim al tòrax i a les costelles.

L'autoexamen requereix estar tranquil·la, tenir paciència i disposar del temps necessari per fer-ho amb calma i seguretat. S'ha de realitzar seguint sempre el mateix patró per garantir l'examen complet de les dues mames.

Consulti amb el seu ginecòleg si nota un bony pròxim a l'aixel·la, un canvi o secreció sanguinolenta al mugró, enrogiment, dolor, calor, inflor, erupcions, arrugues, nafres, picor o protuberàncies.