



CAMPANYA DE DETECCIÓ PRECOÇ DEL CANCER DE MAMA

**Gaudeix d'avantatge,
esta a les teves mans.**

1 V I S U A L M E N T

INSPECCIONA ANOMÀLIES

Tumor



Canvis a la pell



Retracció



Enrogiment



Enfonsament del mugró



Secreció



DAVANT DEL MIRALL



Amb els braços
cap amunt



Amb les mans
als malucs



Inclinada cap endavant

EFECTUA LA PALPACIÓ

- 1- estirada.
- 2- de peu (o assentada).

si tens la menstruació; 3-5 dies després.
 si no tens menstruació; 1 vegada al mes.
(Preferentment amb la pell tova de la dutxa/bany)

AMB ELS DITS JUNTS I ESTIRATS



DIFERENTS METODEDES DE PALPACIÓ DE LA MAMA



PER ÚLTIM

PALPA LES AXILES COMPROVANT POSSIBLES INFLAMACIONS.
 TAMBÉ, PRESSIONA ELS MUGRONS COMPROVANT POSSIBLES
 SECRESSIONS

*Hi pot haver alteracions fruit del pas del temps.
 Davant de qualsevol alteració, informa el teu metge.*



