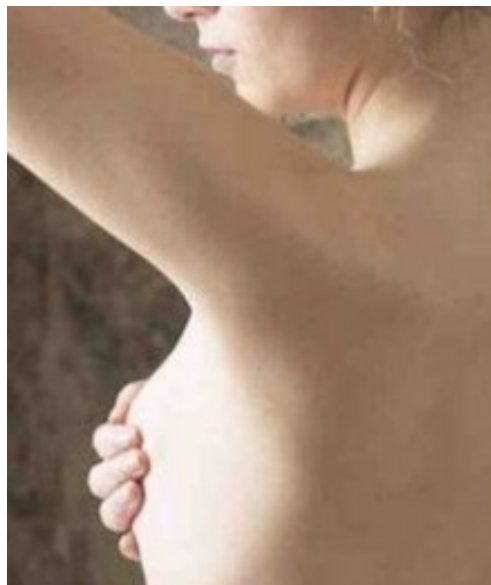


Els metges aconsellen a les dones fer-se periòdicament autoexploracions per poder detectar ràpidament qualsevol anomalia

"Beningne"

La Ruth té setze anys i, avui, la seva mare li ha proposat fer una visita mèdica al ginecòleg. La Ruth li ha dit immediatament que no hi vol anar, fer una visita ginecològica és passar un mal tràngol. Però la mare de la Ruth no sembla disposada a cedir en la seva proposta. Fa tres anys, ella mateixa va patir un càncer de pit, i una visita a temps li va salvar la vida.

Malauradament, el càncer és una malaltia massa present als nostres hospitals. La incidència i la mortalitat causada pel càncer és realment alta als països desenvolupats. I, en concret, el càncer de mama és el tipus de càncer més freqüent en les dones, seguit del càncer de còlon i recte i del càncer d'úter.



A Espanya, segons el Ministeri de Sanitat, el càncer s'ha convertit en la primera causa de mort des de l'any 1999. Un estudi realitzat per l'Àrea d'Epidemiologia Ambiental i Càncer del Centre Nacional d'Epidemiologia de l'Institut de Salut Carlos III, en col·laboració amb l'Agència de Qualitat del Sistema Nacional de Salut, mostra dades tan rellevants del càncer com la seva incidència, els factors de risc, la prevenció, etc.

L'estimació és que un de cada tres homes i una de cada cinc dones seran diagnosticats de càncer en algun moment de la seva vida, la meitat d'ells sobreviuran a la malaltia més de cinc anys.

Afortunadament, científics de tot el món treballen a diari als seus laboratoris per trobar una cura i vacunes per a aquesta terrible malaltia.

Cap persona està lliure de patir la malaltia del càncer i, per això, és important conèixer quins són els factors de risc i quina és la millor prevenció. El càncer de mama és molt estrany en homes però molt freqüent en dones. La seva incidència augmenta a partir dels trenta. Un càncer de mama en noies joves és un indicador de susceptibilitat genètica. Els estudis sociològics demostren que és més freqüent en zones urbanes i en dones de raça blanca. Alguns factors de risc són: antecedents de càncer de mama a la família, tenir els gens BRCA1 i BRCA2V mutats, haver tingut la menarquia massa aviat o la menopausa molt tardana, fer un ús prolongat d'anticonceptius hormonals, seguir una teràpia hormonal substitutiva, no haver tingut fills, seguir una dieta rica en grasses, etc.

El càncer de mama s'anomena també "carcinoma" i es produeix quan hi ha un creixement anormal, accelerat i desordenat de les cèl·lules dels teixits d'una glàndula mamària.

Els metges aconsellen a les dones fer-se periòdicament autoexploracions per poder detectar ràpidament qualsevol anomalia. El càncer de mama no presenta símptomes durant la primera etapa, però després es manifesta amb un o més nòduls diferents al teixit mamari, durs i que no fan mal. Poden aparèixer més símptomes com irritació a la pell ("pell de taronja"), inflamació en una part del pit i enrogiment o descamació de la pell o del mugró. La secreció del mugró és un dels símptomes més freqüents i és un signe alarmant que ha de fer que es visiti el metge de seguida.

El càncer de mama pot passar quatre fases. La primera de totes és la menys perillosa perquè el tumor no és més gran de 2 cm i no s'ha estès a altres zones del cos. En aquesta fase, el càncer no produeix dolor. El pronòstic de vida en cinc anys és gairebé del 100%. En una segona fase, el tumor està entre 2 i 5 cm i, independentment d'haver-hi metàstasi, el tumor ha afectat els ganglis limfàtics de l'axil·la. En una tercera fase, el tumor ha crescut més de 5 cm i ha afectat les zones més properes a l'estèrnum. La quarta fase és la que presenta pitjor pronòstic, indica que hi ha metàstasi i l'esperança de vida als cinc anys és del 16%.

Avui en dia, la millor prevenció contra el càncer és una detecció a temps. Es recomana fer autoexploracions mamàries i revisions ginecològiques de manera regular. A partir d'una determinada edat, és aconsellable fer mamografies periòdicament.

Com fer l'autoexploració?

Es recomana realitzar-la just en acabar la menstruació o, en el cas de les dones amb menopausa, el mateix dia de cada mes. L'autoexploració, cal fer-la davant del mirall. Primer, amb els braços estesos, cal mirar l'aspecte de la pell, si hi ha enrogiment o nòduls als pits i comprovar si hi ha retraccions als mugrons. Després, cal aixecar els braços i comprovar si ambdós pits s'eleven de manera simètrica i si el seu contorn és regular. S'han de palpar els pits amb la mà contrària al pit que s'explora. I, finalment, cal pressionar suaument el mugró per tal de comprovar si surt líquid. Un cop s'hagin explorat els pits, cal comprovar l'existència de possibles nòduls a les axil·les.

L'autoexploració s'ha de fer cada mes, ja que es tracta de detectar possibles canvis respecte a mesos anteriors. Aquest senzill procés que no dura més de deu minuts i les visites al ginecòleg, ens poden salvar la vida. (Laura Cerdámn, psicòloga)

Més informació a: www.aecc.es i www.todocancer.com/ESP