



Recomanacions a l'Alta de la Unitat Funcional de Patologia Mamària

Qui farà el teu seguiment?

El teu **professional mèdic i d'infermeria** referent d'**atenció primària**

La primera visita serà amb el professional d'infermeria als **2-3 mesos de l'alta**

Com serà el teu seguiment?

Mamografia i exploració física **ANUAL**

Revisió ginecològica.

Fins el 65 anys per la llevadora



ENLLAÇOS D'INTERÈS

ONCOLLIGA

www.oncolliga.cat

FUNDACIÓ KALIDA

www.fundaciokalida.org

ASSOCIACIÓ ESPAÑOLA CONTRA EL CàNCER

www.contraelcancer.es

**PLA INDIVIDUALITZAT DE SEGUIMENT DE LLARGA
SUPERVIVÈNCIA DE CàNCER DE MAMA**

www.sanidad.gob.es

FONTS CONSULTADES:

Codi europeu contra el càncer

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentario

Pla individualitzat de seguiment de llarga supervivència de càncer de mama

HÀBITS I ESTILS DE VIDA SALUDABLES

ALIMENTACIÓ

- Menja cereals integrals, llegums, fruites i verdures
- Limita els aliments hipercalòrics (rics en sucres afegits i greixos)
- Evita begudes ensucrades
- Evita la carn processada; limita el consum de carn vermella i aliments amb molta sal
- Evita aliments ultraprocessats
- Limita el consum d'alcohol, tot i que el millor és el consum 0

EXERCICI FÍSIC

Entre
2,5 i 5 hores



d'activitat
física aeròbica
d'intensitat
moderada a la
SETMANA

o bé

Entre
1,5 i 2,5 hores

d'activitat
física aeròbica
d'intensitat
vigorosa a la
SETMANA



Per obtenir més beneficis

2 dies Setmana

Activitats
d'enfortiment muscular
d'intensitat moderada



2 dies Setmana

Exercicis d'equilibri
i funcional.
Entrenament de força



Limitar el
temps de
vida sedentària



Fer més activitat
de qualsevol
intensitat



Altres

- Procura un descans adequat
- Procura mantenir un pes saludable
- Gestiona l'estrès
- Evita consum de tabac i altres drogues
- Evita exposició a substàncies tòxiques
- Protegeix-te del sol
- Beu suficient aigua
- Acudeix a les teves revisions
- Si tens risc de Limfedema, recorda seguir les indicacions

AUTOEXPLORACIÓ MAMÀRIA



Si tens la regla: Entre el dia 7-10 del cicle menstrual
Si estàs en postmenopausa: 1 dia al mes

Signes d'alarma **CÀNCER DE MAMA**



Secreció



Canvis color
o textura



Bonys o
enduriments

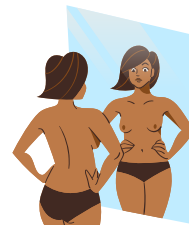


Canvis
de forma



Retracció
o enfonsament

Com realitzar l'autoexploració mamària?



Observa't els pits davant
el mirall amb les
espatlles rectes i les
mans a sobre els malucs



Aixeca els braços
i observa si els dos pits
canvien de la mateixa
manera



Fes moviments amb la mà
plana a la MAMA i AIXELLA i
pressiona el MUGRÓ i
suaument



Vigilar símptomes de recaiguda o segons tumors:

- Mal d'ossos que no marxa. Fa més mal quan et mous i no millora quan descansas
- Tos persistent
- Cansament extrem o dolor de cap persistent
- Pèrdua de pes inexplicable
- Palpació de nous bonys o alteracions en la cicatriu de la cirurgia de la mama
- Sagnat vaginal en dones postmenopàusiques
- Canvis en el ritme deposicional o sagnat rectal
- **En la majoria de casos els símptomes no signifiquen una recaiguda, però han de ser valorats.**
- **Davant de qualsevol signe d'alarma, consulta amb el personal mèdic o d'infermeria d'atenció primària.**