

## Prevenió del càncer de mama i programa d'Atenció Compartida (ACMA)

El càncer de mama és el tumor més freqüent en dones a Espanya. S'estima que una de cada vuit dones patirà càncer de mama al llarg de la vida.



Glòria Santiago Ocaña

**Infermera**

**EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes**

**@CapSarria**

## El cribratge. Detectem-lo a temps!

És un dels tumors amb millor pronòstic i majors índexs de supervivència i cronificació, sempre que la seva detecció sigui precoç.

Tot i que la mortalitat per càncer de mama ha baixat els últims anys, gràcies als programes de cribratge i a la millora dels tractaments, continua sent la primera causa de mort per càncer en dones a Espanya. Actualment, a Catalunya la majoria de casos es diagnostiquen dels 50 als 69 anys i l'edat de màxima incidència està per sobre dels 50 anys, però aproximadament un 10% es diagnostica en dones menors de 40 anys.

### Factors de risc del càncer de mama

- L'edat. A més edat, més risc.
- Els cicles hormonals. L'aparició primerenca de la primera regla, la menopausa tardana o l'ús de teràpia hormonal substitutiva després de la menopausa i el fet de no haver estat embarassada mai (nul·liparitat), també es relaciona amb més risc.
- Antecedents familiars. Sobretot familiar de primer grau (mare, germana o filla).
- Dones amb càncer de mama previ.
- La densitat mamària alta.
- L'exposició a radiacions ionitzants.
- El consum d'alcohol i l'obesitat.

### Principals símptomes mamaris

- Aparició d'un bony o nòdul que no existia amb anterioritat.
- Dolor a la palpació.
- Canvi de mida.
- Alteració a la pell com a úlceres, canvis de color o el que s'anomena pell de taronja.
- Canvis al mugró, com pot ser la retracció del mateix (enfonsament).
- Secrecions del pit.
- Ganglis limfàtics axil·lars.
- Aparició d'un nòdul a l'aixel·la.

Si apareixen alguns d'aquests símptomes, cal consultar amb el ginecòleg o al metge/infermera de família perquè els valori i iniciï un estudi més profund si ho considera apropiat.

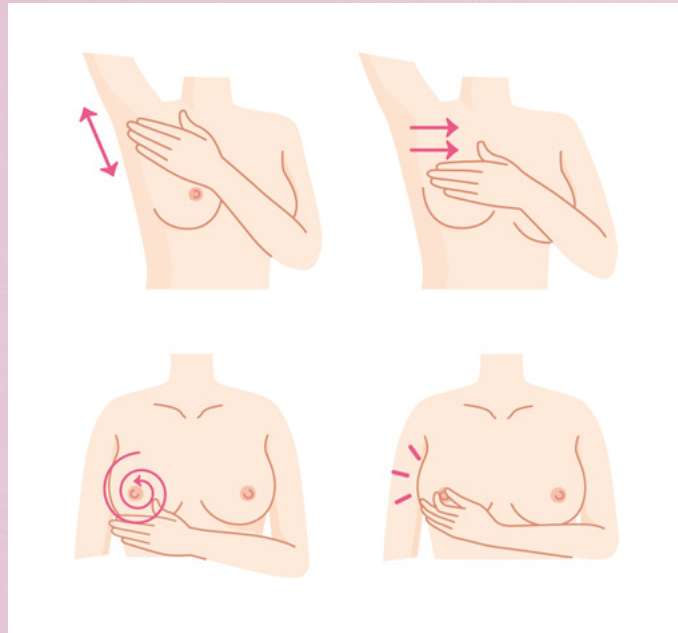
## Tractament i seguiment. Programa ACMA

Una vegada diagnosticada la malaltia s'inicia una sèrie de tractaments que varien en funció del tipus de tumor, la seva mida i l'afectació més enllà de la mama.

En finalitzar aquests tractaments, en moltes ocasions la dona pot patir efectes secundaris als tractaments que de vegades esdevenen crònics, afectant la qualitat de vida de la pacient.

L'ACMA és un programa d'Atenció Compartida de càncer de Mama entre l'hospital i l'atenció primària. Les pacients candidates a participar en el programa són aquelles dones que han patit un càncer de mama i que estan lliures de malaltia un cop finalitzat el tractament intensiu hospitalari, i que poden estar o no en tractament amb hormonoteràpia. Aquestes dones fan seguiment hospitalari i paral·lelament reben una visita anual amb el seu equip referent d'Atenció Primària. Així es beneficien tant de l'expertise dels especialistes hospitalaris, com de l'abordatge integral per part dels especialistes d'AP.

Els especialistes hospitalaris [oncologia mèdica i radioteràpia, ginecologia, infer-



meria de pràctica avançada] fan el seguiment focalitzat en la malaltia, abordant els efectes secundaris als tractaments rebuts més rellevants, i signes o símptomes de sospita de recidiva. Els especialistes d'AP [infermeria, medicina, treball social] fan l'abordatge global de la persona, focalitzant en els estils de vida saludables, factors de risc, les comorbiditats, el pla de medicació, els efectes secundaris al tractament antineoplàstic rebut, i la vigilància i detecció precoç de recidives o segones neoplàsies primàries. Els especialistes de l'ASSIR

[Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva] també poden fer seguiment de les pacients, sobretot en el control i abordatge dels efectes secundaris corresponents a la seva especialitat. La comunicació i coordinació entre els dos nivells assistencials és primordial.

Així doncs, les dones introduïdes en el programa reben una visita anual amb infermeria i medicina, i es promouen estils de vida saludables, ja que repercuten en la supervivència, recaiguda i efectes secundaris de les pacients.

És de vital importància l'EXPLORACIÓ de la MAMA. Si notes qualsevol canvi en la palpació, en l'aspecte de la mama, nòdul a l'aixel·la... cal demanar nova ecografia o mamografia



### Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>  
Secció -> Salut A-Z -> Càncer mama



<https://www.clinicabarcelona.org/ca>  
Cercador -> Càncer mama



<https://www.fundaciokalida.org>