






# Parola d'ordine PREVENZIONE

## LA PREVENZIONE PER IL TUMORE AL SENO SI FA ATTRAVERSO UNA DIAGNOSI PRECOCE

Effettuare, con la frequenza prescritta dal medico, indagini diagnostiche quali mammografia ed ecografia è fondamentale per contrastare il tumore al seno. Gli esami diagnostici consentono di rilevare la presenza di neoplasie nelle fasi iniziali del loro sviluppo.

**È importante, inoltre, imparare a conoscere la struttura e l'aspetto generale della propria mammella, in modo da cogliere per tempo qualsiasi cambiamento insolito della fisionomia del seno attraverso l'autopalpazione e la propria visione allo specchio.**

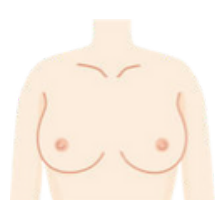
## I SEGNALI DA NON SOTTOVALUTARE

-  Variazioni delle dimensioni del seno
-  Presenza di noduli o inspessimento all'interno del seno o dell'ascella
-  Retrazioni (piccoli avvallamenti) della cute o del capezzolo
-  Secrezioni spontanee ematiche o sierose
-  Ulcerazioni del capezzolo

Perdite dai capezzoli non sono necessariamente un segnale d'allarme. Si può trattare di uno squilibrio ormonale o di un disturbo dei dotti galattofori, i canali che convogliano il latte.

## QUANDO E COME FARE L'AUTOPALPAZIONE

È buona abitudine effettuare l'autopalpazione del seno mensilmente dopo la fine del ciclo mestruale, sempre nello stesso modo, per rendersi conto, di eventuali cambiamenti.



1. Braccia lungo il corpo, avvicinatevi e osservate qualsiasi cambiamento



2. Alzate le braccia lentamente al di sopra della testa e voltatevi per osservare il profilo



3. Con le mani sui fianchi mettete in tensione i muscoli pettorali, questo permetterà di notare di più qualsiasi cambiamento



4. Osservate il seno da ogni angolo, di lato e sotto, chinatevi in avanti e osservatene la forma



5. Stringete delicatamente il capezzolo tra le dita per vedere se fuoriesce un po' di liquido o di sangue, in tal caso controllate il colore su un fazzoletto bianco



## SDRAIATEVI CON LA MANO SOTTO LA NUCA

Con la mano sinistra premere dolcemente la mammella destra, eseguendo movimenti circolari per rilevare eventuali noduli.

Per sentire meglio la mano deve essere piatta con le dita tese e unite. Per non dimenticare nessun punto, si può procedere in senso orario, facendo il giro completo della mammella.

Anche l'area tra seno e ascella va controllata accuratamente.