



FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE



AUTOPALPAZIONE AL SENO

UN GESTO CHE FA PREVENZIONE

Il tumore al seno è il più diagnosticato per il sesso femminile: prevenirlo o diagnosticarlo in fase precoce è possibile ed aumenta le probabilità di guarigione.

L'autopalpazione è un primo strumento per farlo.

È una pratica che ogni donna può eseguire da sola a partire dai **20 anni**. È bene eseguirla con regolarità **una volta al mese**: una settimana dopo la fine del ciclo mestruale oppure in un giorno qualsiasi se si è in menopausa.

L'autopalpazione **non serve per fare diagnosi**, ma permette di conoscere le caratteristiche del proprio seno ed individuare precocemente eventuali cambiamenti da comunicare al proprio medico.

Deve quindi essere sempre abbinata a **visite ed esami specifici**, in base al calendario di screening o anche prima in caso di familiarità.

In caso di anomalie o variazioni rispetto alla precedente autopalpazione, rivolgiti al tuo medico curante o allo specialista di fiducia.

COME SI FA L'AUTOPALPAZIONE AL SENO?

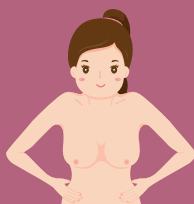
OSSERVAZIONE



Di fronte allo specchio con le braccia allineate lungo il corpo osserva eventuali deformità del seno, cambiamenti o ispessimenti dei capezzoli.



Porta le mani dietro al capo e ripeti la stessa osservazione.

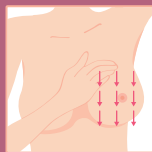


Osserva eventuali irregolarità o ritrazioni della cute anche premendo le mani sui fianchi.

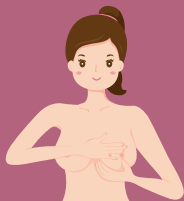
PALPAZIONE



Porta dietro la nuca il braccio del seno da analizzare e comincia a palparlo delicatamente utilizzando le tre dita centrali dell'altra mano dritte e unite. Esegui movimenti dall'alto verso il basso sia sulla parte interna che esterna del seno. Ripeti lo stesso movimento anche con il braccio steso lungo il corpo.



Sdraiati con il braccio del seno in analisi sotto la nuca e descrivi movimenti circolari lenti con la mano opposta dall'esterno verso l'interno fino all'areola e al capezzolo.



Spremi tra le dita delicatamente il capezzolo per verificare se hai secrezioni di qualsiasi tipo.

