



FONDAZIONE  
LIBELLULE INSIEME

PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI, CURA E RINASCITA

# CONOSCERE PER PREVENIRE

**GUIDA PRATICA**  
ALLA SALUTE GINECOLOGICA  
E ALLA PREVENZIONE  
DEI TUMORI FEMMINILI

“

La prevenzione è il gesto  
più semplice per  
prendersi cura di sé.  
Inizia da te

”

# PERCHÉ È IMPORTANTE LA VISITA GINECOLOGICA?

- 1** La salute ginecologica riguarda ogni fase della vita di una donna, dall'adolescenza all'età adulta;
- 2** Le visite regolari aiutano a prevenire e diagnosticare precocemente infezioni, disturbi ormonali e tumori;
- 3** Non andare dal ginecologo solo se hai problemi: la visita serve anche quando stai bene. E il ginecologo può essere un'importante figura di riferimento per la tua salute.

## QUANDO INIZIARE?

Intorno ai 18 anni o prima se hai già rapporti sessuali o qualsiasi sintomo come dolore, irregolarità mestruali o perdite anomale.

La visita ginecologica non dovrebbe mai essere considerata un momento da rimandare o affrontare solo in presenza di disturbi. È, al contrario, un appuntamento fondamentale con la nostra salute. Sin da giovani, è importante imparare a conoscere il proprio corpo, i suoi ritmi, i segnali che ci invia, e a instaurare un dialogo di fiducia con un ginecologo che possa accompagnarci nelle diverse fasi della vita. È consigliabile effettuare la prima visita tra i 18 e i 20 anni, o anche prima, se si è già sessualmente attive o si manifestano sintomi come dolori pelvici, irregolarità mestruali o perdite anomale.

Anche in menopausa è importante continuare a sottoporsi a controlli periodici, perché il benessere ginecologico non ha età.



RICORDA, LA VISITA GINECOLOGICA NON È SOLO UN OCCASIONE PER CONTROLLARE CHE SIA TUTTO A POSTO, MA UN MOMENTO PREZIOSO PER RICEVERE INFORMAZIONI SULLA CONTRACCEZIONE, SULLA SALUTE SESSUALE, SULLE MALATTIE A TRASMISSIONE SESSUALE, SUI CAMBIAMENTI DEL CICLO MESTRUALE E MOLTO ALTRO

# VISITE ED ESAMI: COSA FARE E QUANDO?

Ogni età della vita femminile richiede esami specifici e controlli regolari. La Fondazione Libellule propone percorsi di prevenzione ginecologica personalizzati, suddivisi per fasce d'età e condizioni di rischio.

Esame / Visita	Come si svolge	Cosa rileva / a cosa serve	Ogni quanto farlo	Età di riferimento
Visita ginecologica	Colloquio anamnestico + esame obiettivo degli organi genitali esterni e interni con speculum e palpazione bimanuale	Valuta la salute generale dell'apparato genitale, rileva infezioni, infiammazioni, anomalie strutturali, noduli	Ogni 1 anno o quando compaiono sintomi	Dalla prima attività sessuale o comunque dai 18-20 anni
Pap-test	Prelievo di cellule dalla cervice uterina con spatolina e/o spazzolino, indolore o leggermente fastidioso	Individua alterazioni cellulari precancerose e il carcinoma della cervice uterina (HPV correlato)	Ogni 3 anni se negativo	Dai 25 ai 64 anni (secondo programmi di screening)
HPV test	Prelievo simile al Pap-test, ricerca il DNA di HPV ad alto rischio	Identifica la presenza di papillomavirus ad alto rischio oncogeno	Ogni 5 anni se negativo	Dai 30 ai 64 anni (spesso alternato al Pap-test)
Ecografia transvaginale	Inserimento di una sonda ecografica sottile in vagina, indolore, con visione degli organi pelvici	Diagnosi di fibromi, polipi, cisti ovariche, tumori dell'utero e dell'ovaio, endometriosi	Quando indicata dal medico o come prevenzione ogni 1-2 anni	Dalla prima attività sessuale
Ecografia pelvica transaddominale	Sonda ecografica appoggiata sull'addome inferiore, spesso con vescica piena	Come la transvaginale, ma usata se quest'ultima non è possibile (es. donne vergini)	Quando indicata o come prevenzione ogni 1-2 anni	Qualsiasi età
Visita senologica	Palpazione del seno e del cavo ascellare, valutazione clinica	Individua noduli, alterazioni cutanee o del capezzolo, segni di infiammazione o sospetto tumore	Ogni 1-2 anni, annuale dai 40 anni	Dai 25 anni

**Non serve avere paura: conoscere è potere, e agire in tempo può fare la differenza.**

# I TUMORI GINECOLOGICI

## Tumore della CERVICE UTERINA

Età: 35–50 anni

**Si può prevenire?** Sì, è il tumore ginecologico più prevenibile, con vaccino HPV e screening (Pap-test e HPV-test). Esami di riferimento: Pap-test (25–65 anni), HPV-test.

**Sintomi:** spesso assenti nelle fasi iniziali; perdite e sanguinamenti anomali più avanti.

**Fattori di rischio:** HPV persistente, fumo, immunodepressione.

## Tumore dell'ENDOMETRIO

Età: post-menopausa/intorno ai 60 anni

**Si può prevenire?** Non con screening di massa, ma sì con stile di vita sano (controllo del peso, attività fisica). Esame di riferimento: nessuno per popolazione generale, ma solo diagnosi precoce grazie a biopsia endometriale, se si nota un sanguinamento anomalo.

**Sintomi:** sanguinamento anomalo, soprattutto dopo menopausa.

**Fattori di rischio:** squilibri ormonali estrogeni/progesterone, sindrome metabolica, familiarità, obesità. È in aumento nelle donne giovani per obesità e sindrome dell'ovaio policistico.

## Tumore dell'OVAIO

Età: 45-50 anni

**Si può prevenire?** È il più difficile da diagnosticare precocemente ed è il tumore ginecologico con prognosi più complessa per diagnosi tardiva. Riduzione di rischio con assunzione pillola, gravidanze, allattamento, chirurgia profilattica se mutazioni BRCA. Esame di riferimento: non esiste screening efficace (ecografia e CA-125 non riducono la mortalità).

**Sintomi:** vaghi (gonfiore, sazietà precoce, dolore addominale/pelvico).

**Fattori di rischio:** mutazioni BRCA1/2, familiarità, endometriosi, squilibri ormonali. Può manifestarsi anche prima dei 50 anni se esiste una predisposizione genetica.

## Tumore della VULVA

Età: sopra i 65 anni

**Si può prevenire?** Il vaccino HPV protegge da alcuni tipi di tumori ma è importante l'ispezione durante la visita ginecologica. È piuttosto raro e con difficoltà diagnostica moderata (la lesione può sembrare dermatite o lichen). Esame di riferimento: ispezione durante visita ginecologica; biopsia di lesioni sospette.

**Sintomi:** prurito, bruciore, lesioni ulcerate, dolore. **Fattori di rischio:** HPV, fumo, immunosoppressione, lichen sclerosus. È in aumento nelle donne giovani nelle forme HPV-correlate.

## Tumore della VAGINA

Età: sopra i 60 anni

**Si può prevenire?** Il vaccino HPV protegge da alcuni tipi di tumori ma è importante l'ispezione durante la visita ginecologica. È molto raro, con difficoltà diagnostica moderata. Esame di riferimento: nessuno specifico; si intercetta spesso durante follow-up cervicale o visita ginecologica.

**Sintomi:** sanguinamento, perdite anomale, dolore, massa vaginale. **Fattori di rischio:** HPV, fumo, età.

# CONOSCERE, CAPIRE, PREVENIRE LO SAPEVI CHE...

... il Papilloma virus (HPV) è molto comune? Si stima che quasi tutte le donne lo contraggano almeno una volta nella vita? Nella maggior parte dei casi il corpo lo elimina spontaneamente.

... il tumore della cervice uterina è l'unico tumore prevenibile con un vaccino? Il vaccino HPV è una grande conquista della medicina. E non è solo per adolescenti: protegge anche le donne adulte e riduce il rischio di tumore al collo dell'utero, vagina, vulva e persino alcuni tumori della gola.

...anche gli uomini possono essere portatori del virus HPV e trasmetterlo? Per questo è importante vaccinare anche i ragazzi.

...il Pap test può salvare la vita? Riesce a individuare lesioni precancerose del collo dell'utero anni prima che diventino tumori. Fallo regolarmente!

... anche chi non ha rapporti sessuali dovrebbe fare la visita ginecologica? Serve a controllare lo sviluppo dell'apparato riproduttivo e a monitorare eventuali anomalie.

... non esiste un'età in cui smettere di andare dal ginecologo? Anche dopo la menopausa i controlli sono fondamentali per la prevenzione. Alcuni tumori, come quello dell'endometrio, si sviluppano proprio in questa fase della vita.

... il preservativo è l'unico anticoncezionale che protegge anche dalle malattie sessualmente trasmissibili?

... la pillola anticoncezionale non aumenta il rischio di infertilità? A volte addirittura regolarizza i cicli e protegge da alcune patologie ginecologiche.

... il ciclo mestruale è uno specchio della salute generale? La sua regolarità dà informazioni importanti sullo stato generale di salute della donna. Cambiamenti improvvisi vanno sempre osservati con attenzione.



# FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI, CURA E RINASCITA

Per prenotazioni:  
[visite@fondazione.libelluleinsieme.it](mailto:visite@fondazione.libelluleinsieme.it)

## SEDE FONDAZIONE

V. Filippino Lippi 19 (ang. Viale Gran Sasso) - Milano

**Fermata MM PIOLA / LORETO**

Orari di apertura:  
Lun-Ven - 9:30 - 12:30 / 14:00 - 18:00

**Tel. 345 1429449**

## COLUMBUS CLINIC CENTER

V. Michelangelo Buonarroti 48 - Milano

**Fermata MM BUONARROTI**

Orari di apertura:  
Martedì - 9:30 - 15:30

**Tel. 320 9204164**



[info@fondazione.libelluleinsieme.it](mailto:info@fondazione.libelluleinsieme.it)



[www.fondazione.libelluleinsieme.it](http://www.fondazione.libelluleinsieme.it)

SOSTIENI LA FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

IBAN IT26U0306909606100000137889  
[www.donazioniassociazionelibellule.it](http://www.donazioniassociazionelibellule.it)  
5 x Mille: Codice Fiscale 97728820156



### DIAGNOSTICA

Ci occupiamo di  
**PREVENZIONE**  
con strumentazione  
all'avanguardia



### CARING

Ci occupiamo di  
**CURA E SOSTEGNO**  
psicologico per le  
pazienti  
oncologiche



### RICERCA

Ci occupiamo di  
**RICERCA**  
supportando  
istituti clinici  
scientifici

Seguici:

