



FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI, CURA E RINASCITA

PREVENZIONE DEI TUMORI: COMINCIA TU!



GUIDA FACILE ALL'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

“ “ Ho lottato tutta la vita per sconfiggere il cancro dal seno delle donne, ora lascio a voi, coraggiose Libellule, il compito fondamentale di cancellarne il ricordo dalla loro mente ” ”

- Professor Umberto Veronesi



AUTOPALPAZIONE

DEL SENO

L'autopalpazione del seno è una tecnica fondamentale per la prevenzione del tumore mammario e la puoi praticare da sola.

È un metodo semplice per monitorare la salute del tuo seno e individuare eventuali anomalie. La consapevolezza e il controllo regolare possono aumentare le possibilità di una diagnosi precoce e di un trattamento efficace.

SAI COME SI FA? Segui i passaggi

1 OSSERVAZIONE VISIVA

Posizionati davanti a uno specchio con le braccia distese lungo i fianchi. Osserva la forma e le dimensioni del seno, cercando eventuali cambiamenti o asimmetrie.



Alza le braccia sopra la testa e ripeti l'osservazione. Controlla che le mammelle abbiano la solita forma, profilo e dimensione, che non ci siano distorsioni visibili o gonfiore.

Ora appoggia le mani sui fianchi e spingi con forza per contrarre i muscoli pettorali, e ripeti l'osservazione cercando gli stessi segni.

Esegui tutti i passaggi dell'osservazione visiva sia di fronte che di profilo.

2 ESAME IN PIEDI

Alza un braccio sopra la testa. Con l'altra mano, usa i polpastrelli delle tre dita centrali per esaminare il seno. Esegui piccoli movimenti circolari, premendo leggermente, in modo sistematico, partendo dal capezzolo e spostandoti verso l'esterno.



Esamina anche l'area ascellare. Esegui il controllo su entrambi i seni.

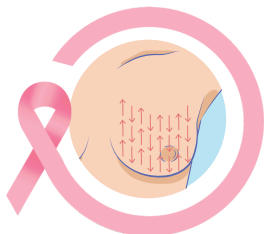
Ricorda... difficilmente le due mammelle sono identiche. È normale notare differenze. Controlla che non cambino nel tempo.

3 ESAME DA SDRAIATA

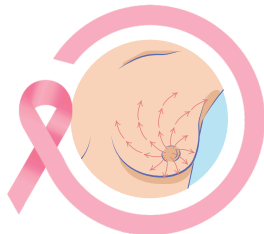
Sdraiati su un letto, con un cuscino sotto la spalla e il braccio sollevato dietro la testa. Con la mano opposta e movimenti regolari con i polpastrelli delle dita, effettua la palpazione accurata di ciascuna mammella, fino al cavo ascellare.



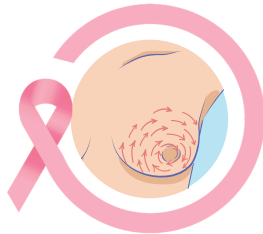
FAI QUESTI MOVIMENTI, è facile



SU E GIÙ'



A STELLA



IN CERCHIO

Su e giù: esegui con la mano dei movimenti verticali, esplorando i seni dall'alto verso il basso e viceversa.

A stella: esegui la palpazione partendo dal capezzolo e andando verso l'esterno, come per disegnare una sorta di stella. Stai esaminando la mammella "per quadranti", arriva sempre fino al cavo ascellare.

In cerchio: palpa delicatamente la mammella con la mano opposta e movimenti circolari, in senso orario. Esamina ogni seno creando degli anelli concentrici che si chiudono in una spirale, partendo dai quadranti esterni, fino al capezzolo.

Concludi sempre l'ispezione controllando anche i capezzoli: premili delicatamente per verificare che non vi sia fuoriuscita di liquido o secrezione.

È consigliabile eseguire l'autopalpazione una volta al mese, preferibilmente tra il 7° e 14° giorno del ciclo mestruale. Le donne in menopausa possono scegliere un giorno fisso ogni mese. Se controlli il tuo seno regolarmente impari a conoscerlo e a leggerne il tessuto. Rendi questa azione una buona abitudine.

Consiglio: cerca di fare l'autopalpazione sempre allo stesso modo così da facilitare il ricordo di ciò che rilevi abitualmente; questo ti aiuterà a renderti conto di eventuali cambiamenti.

Non spaventarti... se percepisci dei piccoli noduli, la mammella è composta da tessuto adiposo e tessuto ghiandolare e potresti sentire qualcosa che ti allarma. Quello a cui devi fare attenzione non sono solo i noduli che potresti sentire ma le loro modificazioni nel tempo. Ricorda che i noduli sospetti di solito superano il centimetro di diametro.



I SEGNALI

DA NON SOTTOVALUTARE

Grazie all'autopalpazione possiamo individuare cambiamenti o qualsiasi mutamento rispetto alla consuetudine. Questa semplice pratica di prevenzione, così importante per la donna, va fatta a partire dai vent'anni e deve proseguire per tutta la vita. È in questo modo che è possibile conoscere a fondo il proprio seno e accorgersi se qualcosa cambia. Presta attenzione a questi segnali:



Presenza di protuberanze, fossette o rigonfiamenti sulle mammelle o nel cavo ascellare



Piccoli noduli nel seno o nell'ascella, ispessimenti o tumefazioni che non c'erano prima



Alterazioni nella consistenza della pelle, comparsa di increspature, arrossamenti, eruzioni cutanee, rossore



Cambiamenti nei capezzoli come retrazione o cambiamenti di colore e forma



Fuoriuscita di liquidi o secrezioni anomale dai capezzoli (possono essere di colori diversi, chiare o scure)

In caso di dubbio o se riscontri qualsiasi anomalia, metti da parte la paura e rivolgiti subito a un senologo che ti potrà consigliare esami di approfondimento. L'utilità di questo tipo di prevenzione primaria è proprio la possibilità di accorgerci per tempo se c'è qualcosa di diverso nel nostro seno che meriti indagini ulteriori.

AD OGNI ETA' IL SUO PERCORSO

Per un percorso ottimale di prevenzione del tumore al seno segui i suggerimenti della Fondazione Libellule Insieme e prenota subito i tuoi esami: visite@fondazioneibelluleinsieme.it



Il senologo è la figura medica a cui ti puoi affidare per la salute del tuo seno, sarà proprio il senologo a suggerirti gli esami da fare e la corretta cadenza in base alla tua storia clinica.

La Fondazione Libellule Insieme ti raccomanda vivamente di prendere un appuntamento dal senologo e attenerti a queste linee guida. Prendi in mano la tua salute. Non fidarti di quello che ti dice l'amica, la collega, la vicina di casa o il professionista non aggiornato.

A partire dai 20 anni
Autopalpazione del seno

A partire dai 25 anni - OGNI ANNO
Ecografia mammaria con visita senologica

A partire dai 40 anni - OGNI ANNO
Mammografia con visita senologica
in aggiunta all'ecografia mammaria

Il ciclo mestruale della donna è un processo complesso che si svolge in diverse fasi e comporta una serie di cambiamenti, ormonali e fisici, che devi assolutamente conoscere. La prevenzione primaria dipende prima di tutto da te.

Il nostro primissimo consiglio è "impara a conoscerti". Così come applichi quotidianamente la crema sul viso, ogni sera prima di dormire, prendi un po' della tua crema seno/corpo preferita e inizia a massaggiare il tuo seno, con i movimenti descritti nella procedura dell'autopalpazione. Fallo ogni giorno. Imparerai a conoscere il tuo seno e a riconoscere i cambiamenti o se compare qualcosa di insolito.

Per i tuoi controlli mammografici rivolgiti sempre a centri specializzati come la Fondazione Libellule Insieme, assicurati che dispongano di un mammografo digitale con tomosintesi poiché questo apparecchio, oltre ad esporre il seno a una bassa dose di radiazioni ionizzanti, adotta una particolare tecnica digitale che permette di acquisire immagini della mammella su più piani rendendo il risultato più preciso. Il mammografo digitale con tomosintesi, adatto anche a mammelle dense o con tessuto giovanile, consente un'eccellente visibilità delle lesioni mammarie anche di dimensioni assai ridotte e con una significativa accuratezza diagnostica; è infatti in grado di rilevare la lesione in fase preclinica, cioè ancora prima che possa essere individuata tramite la palpazione. Inoltre questo tipo di mammografia richiede una minore compressione della mammella, riducendo dolore e fastidio, ed è eseguibile anche sulle pazienti con protesi.



FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

PREVENZIONE DEI TUMORI FEMMINILI, CURA E RINASCITA



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:



Per prenotazioni:
visite@fondazioneilbelluleinsieme.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@fondazioneilbelluleinsieme.it



www.fondazioneilbelluleinsieme.it

SOSTIENI LA FONDAZIONE LIBELLULE INSIEME

IBAN IT26U030690960610000137889
www.donazioniassociazionelibellule.it
5 x Mille: Codice Fiscale 97728820156