

Prevenire è Vivere



J.M.W. Turner - La Sorgente - Museo Thyssen - Parigi - particolare

Per qualsiasi informazione
rivolgersi al proprio medico
o chiamare il



ASL DI VALLECAMONICA-SEBINO
Dipartimento di Prevenzione
Dipartimento Servizi Sanitari di Base
Ospedale di Vallecamonica

**NESSUN
DISTURBO**

*Tra due anni
riceverai di nuovo
il nostro invito*

...e nel frattempo?



ASL DI VALLECAMONICA-SEBINO

Cosa fare nell'intervallo di tempo tra una mammografia e l'altra?

La mammografia è un esame medico molto accurato che permette di fare una buona diagnosi precoce.

Anche se la mammografia che hai eseguito è risultata negativa, tuttavia è possibile la comparsa di un tumore iniziale, prima del controllo successivo.

Pertanto, controlla da sola il tuo seno in attesa di ripetere l'esame tra due anni, facendo attenzione ad eventuali cambiamenti che nel frattempo possono comparire, come ad esempio retrazione della cute o del capezzolo, secrezione di liquido dal capezzolo, aumento di consistenza di una parte del seno, comparsa di noduli.

La presenza di uno o più di questi segni può anche non avere alcun significato, ma è sempre comunque opportuno consultare il proprio medico curante.

Ricordiamo che la presenza del solo dolore ad uno o ad entrambi i seni non rappresenta di solito un sintomo importante e non deve quindi allarmare.

POSIZIONE PER L'AUTOPALPAZIONE

In piedi davanti allo specchio.



Osserva ogni singolo seno allo specchio, tenendo le braccia abbassate. Controlla se ci sono eventuali cambiamenti di grandezza e di forma e/o alterazioni della cute e del capezzolo.

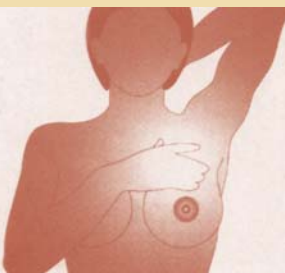


Alza le braccia e portale dietro la testa. Osserva se ci sono eventuali retrazioni della cute o del capezzolo.

Sdraiata, meglio se su un piano rigido.



Sdraiati su un piano rigido, porta il braccio sotto la testa dalla parte del seno da esaminare. Fai scorrere dolcemente le dita ben tese e la mano piatta sul seno con piccoli movimenti dall'esterno verso l'interno.



Esegui gli stessi movimenti della figura precedente per l'altro seno.

Consigliamo di eseguire l'autopalpazione con una certa regolarità, e comunque almeno ogni due mesi.