



Tumore al seno: sai fare l'autopalpazione?

Conoscete bene il vostro corpo, o meglio il vostro seno?

Nella prevenzione del tumore alla mammella, l'autopalpazione è uno dei primi e più importanti strumenti che avete a disposizione.

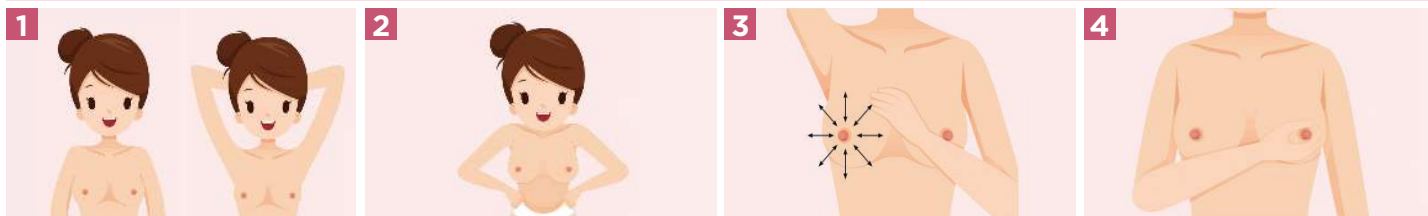
La potete fare tranquillamente a casa vostra, davanti a uno specchio. Con l'autoesame imparerete a conoscere la struttura e l'aspetto del vostro seno e, di conseguenza, ad accorgervi precocemente dei cambiamenti.

QUANDO INIZIARE?

Già a partire dai 20 anni sarebbe bene svolgerla una volta al mese o una volta ogni due mesi tra il 7° e il 14° giorno del ciclo.

COME FARE L'AUTOPALPAZIONE?

1. Osservate il seno sia di fronte che di profilo prima con le braccia stese lungo i fianchi e successivamente con le braccia alzate sopra la testa alla ricerca di eventuali irregolarità nel contorno o alterazioni nella forma del capezzolo (ricordate, però, che quasi mai le due mammelle sono identiche!);
2. Continuate l'osservazione portando le mani sui fianchi, contraendo i muscoli pettorali e piegandovi in avanti;
3. Iniziate l'autopalpazione piegando un braccio dietro la testa e facendo scorrere sul seno la mano a piatto per quadranti dall'interno verso l'esterno e viceversa. In questo modo potrete cogliere eventuali noduli o indurimenti;
4. Per concludere, premete leggermente il capezzolo tra pollice e indice per rilevare eventuali fuoriuscite di liquido.



QUANDO PREOCCUPARSI E RICHIEDERE UNA VISITA SPECIALISTICA?

A differenza di quanto si possa pensare, il dolore raramente è sintomo di tumore al seno, ma andrebbe comunque riferito al proprio medico. I segnali che devono allarmare e spingere a un approfondimento sono i seguenti:

- ▶ Una o più formazioni nodulari della mammella;
- ▶ Protuberanze o ispessimenti della mammella o della zona ascellare;
- ▶ Variazioni nella forma e nella dimensione della mammella;
- ▶ Fuoriuscita di liquido dal capezzolo;
- ▶ Infossamenti o rilievi sulla superficie;
- ▶ Cambiamenti nell'aspetto della pelle, del capezzolo o dell'areola come gonfiori, arrossamenti, oppure sensazione di calore.