

Essere protagonista della prevenzione (Breast Self-Awareness -BSA)

1. Scopri se sei a rischio

- Parla con i tuoi parenti** per apprendere di più sulla storia clinica della tua famiglia
- Parla con il tuo medico** dei fattori di rischio di cancro al seno che ti riguardano

2. Sottoponiti allo screening

- Chiedi al tuo medico** quali test di screening sono i più adatti al tuo caso, se il tuo fattore rischio è elevato
- Sottoponiti a una mammografia** ogni anno dai 40 anni in poi se il fattore rischio è medio
- Sottoponiti a una visita clinica del seno** almeno ogni 3 anni iniziando a 20 anni, ed ogni anno iniziando a 40 anni

3. Prendi confidenza con il tuo seno

- Durante la vita il seno va incontro ad una serie di cambiamenti. Queste modificazioni sono spesso di natura benigna, ma consulta immediatamente il medico se noti uno qualsiasi dei seguenti sintomi al seno:

- Nodulo, duro o che tende a indurirsi
- Gonfiore, sensazione di calore, rossore o colorazione scura di aree del seno
- Cambio di forma o dimensioni del seno
- Apparizione di lievi depressioni o retrazioni sulla pelle del seno
- Lesioni, aree pruriginose o squamate, oppure infiammazione del capezzolo
- Secrezioni mai notate prima dal capezzolo
- Dolore improvviso localizzato che non si attenua o sparisce

4. Adotta uno stile di vita sano

- Mantieniti entro il peso forma
- Aggiungi l'esercizio fisico quotidiano alla tua routine
- Limita il consumo di alcool

Per altre informazioni visita il nostro sito Web oppure chiama la nostra assistenza telefonica per la cura del seno.

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

Fai l'auto-esame del seno una volta al mese (Steps to Breast Self-Examination - BSE)

Per prendere confidenza con il tuo seno, imparare a conoscere l'aspetto normale e poter individuare con maggiore facilità eventuali cambiamenti, è importante fare con regolarità l'autoesame del seno.

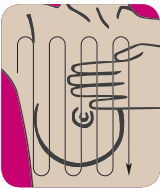
Se noti anomalie al seno, contatta immediatamente il medico.



Fase 1: Distesa

Tocca per avvertire eventuali cambiamenti:

- Stenditi sulla schiena con un cuscino sotto la spalla destra
- Usa i polpastrelli dell'indice, medio ed anulare della mano sinistra per controllare il seno destro
- Esercita progressivamente una pressione lieve, moderata e profonda con un movimento circolare, senza sollevare le dita dalla pelle
- Continua con un movimento dall'alto verso il basso e viceversa
- Nota se avverti cambiamenti nel seno, sopra e sotto la clavicola e nell'area del cavo ascellare
- Ripeti l'operazione sul seno sinistro usando la mano destra



Puoi eseguire lo stesso procedimento mentre fai il bagno o sotto la doccia usando le mani insaponate.

Fase 2: Davanti allo specchio

Osserva per avvertire eventuali cambiamenti:

- Tieni le braccia lungo i fianchi
- Porta le braccia sopra la testa
- Spingi le mani contro i fianchi e indurisci i muscoli pettorali
- Piegati in avanti con le mani sui fianchi

