

AUTOPALPAZIONE, COME SI FA?

LA TUA GUIDA PRATICA

L'**autopalpazione** è un gesto fondamentale per la prevenzione del tumore al seno. Effettuala almeno **una volta al mese**, nel momento di minore tensione mammaria, ovvero **una settimana dopo la fine del ciclo mestruale**.



1

Inizia osservandoti: con il busto eretto, le spalle rilassate e le

braccia lungo i fianchi **osserva la forma dei seni e dei capezzoli**, dovrebbero essere più o meno uguali.



2

Piega il braccio del seno che vuoi esaminare, tenendo una

mano dietro la nuca e il gomito puntato lateralmente.



3

Ora procedi con la palpazione: **tasta la mammella partendo**

dall'ascella e muovendoti verso il capezzolo alla ricerca di noduli o indurimenti.



4

Fai piccoli movimenti circolari, dall'alto verso il basso

e a raggiera, dal capezzolo verso l'esterno. Aumenta gradualmente la pressione e copri ogni quadrante della mammella.



5

Ripeti le stesse manovre in posizione supina, alzando il braccio

corrispondente al seno da esaminare, e piagandolo sotto la testa.



6

Infine, **palpa il capezzolo**: premilo delicatamente tra

indice e pollice per verificare possibili fuoriuscite di liquido.

QUALI SEGNALI CERCARE DURANTE IL CONTROLLO?

Noduli o indurimenti sono solo uno degli indizi da cercare durante l'autopalpazione. Fai attenzione a **tutti i segnali elencati** qui sotto e se ne riscontri anche uno solo **rivolgiti subito a un medico**:



Croste sul capezzolo



Cambi di colorazione



Secrezioni dal capezzolo



Cambi della dimensione della mammella



Capezzolo concavo



Presenza di noduli



Cambi della forma della mammella



Infiammazione



AVON
INSIEME CONTRO
IL TUMORE AL SENO



L'autopalpazione è un valido aiuto ma è importante anche sottoporsi a visite senologiche regolari e, se necessario, procedere con eventuali esami strumentali.