

## COME SI ESEGUE



Davanti allo specchio, in un ambiente ben illuminato, osservare le mammelle tenendo le braccia distese lungo i fianchi; poi appoggiarle sul bacino e spingere forte in modo da contrarre i muscoli del petto. Scrutare adesso le eventuali imperfezioni naturali del seno: infatti, solo raramente le due mammelle sono del tutto identiche.



Piegare il braccio sinistro dietro la nuca e cominciare a palpare delicatamente la mammella a sinistra con la mano destra e le dita tese, per evidenziare eventuali masse anomale, indurimenti o ispessimenti, viceversa per l'altro seno. Lo stesso procedimento verrà eseguito anche per il cavo ascellare.



Sdraiarsi, ponendo un cuscino o un asciugamano ripiegato sotto la spalla destra e collocando la mano destra sotto la nuca. Premere delicatamente con le dita tese della mano sinistra il seno destro, descrivendo movimenti circolari lenti per cogliere eventuali noduli e viceversa per l'altro seno. Stringere delicatamente i capezzoli tra le dita per rilevare possibili fuoriuscite di secrezioni.

## U.O.C. CHIRURGIA SENOLOGICA

DIRETTORE: *Dr.ssa Pina Di Santo*

DIRIGENTI MEDICI: *Dr. Andrea Morlino*

*Dr.ssa Maria Teresa Rossi*

*Dr.ssa Francesca Lotta*

CASE MANAGER: *Annarita Stanco*

Tel e fax: 0971- 613196

0971 - 613707

*"Non c'è donna più bella di quella che lotta tutti i giorni per la sua vita"*



**VIVEREDONNA**

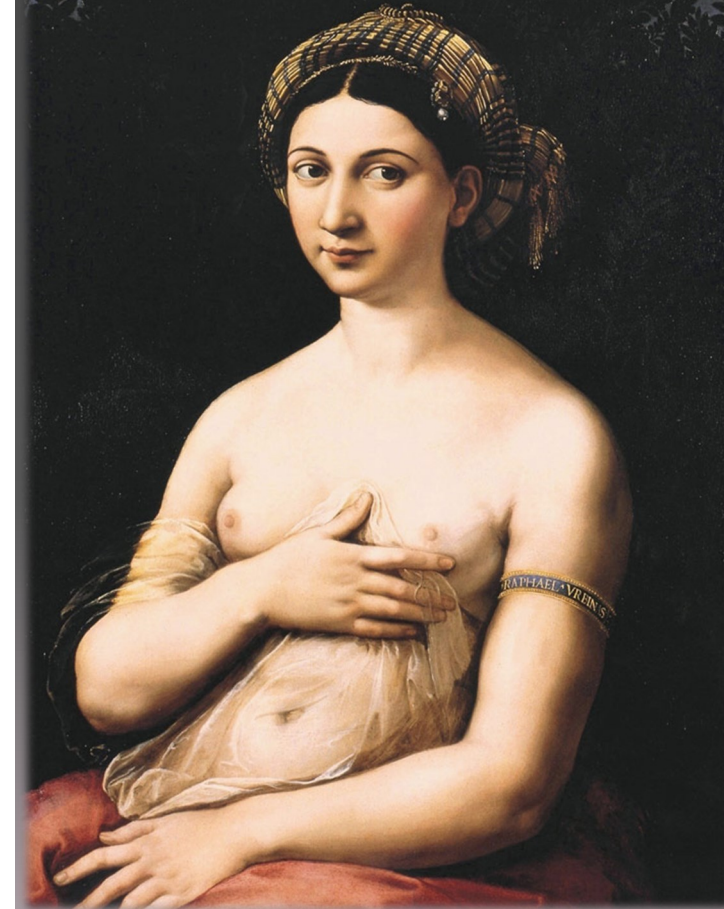
RIPROGETTIAMO L'ESISTENZA ODV - ETS  
PER LA LOTTA CONTRO LE PATOLOGIE TUMORALI FEMMINILI

Con la collaborazione dell'Associazione  
**VIVEREDONNA ODV - ETS**

**AZIENDA OSPEDALIERA  
REGIONALE "SAN CARLO"  
VIA POTITO PETRONE - 85100 POTENZA**



**AZIENDA OSPEDALIERA  
"SAN CARLO" POTENZA**



**L'AUTOESAME  
DEL SENO**

*A cura della U.O.C. di  
CHIRURGIA SENOLOGICA*

*“Nella vita non c'è nulla da temere, solo capire”.*  
*Marie Curie*

Il seno in una donna è molto più che solo una parte del corpo: simbolo per eccellenza di femminilità, sessualità e maternità è importante quindi proteggerlo.

Fondamentale è acquisire familiarità con il proprio corpo e quindi anche con il proprio seno. L'autopalpazione è il semplice test di autovalutazione che consente di conoscere la struttura e l'aspetto generale della mammella, permettendo di cogliere, precocemente, qualsiasi cambiamento insolito rispetto alla fisionomia della mammella stessa.

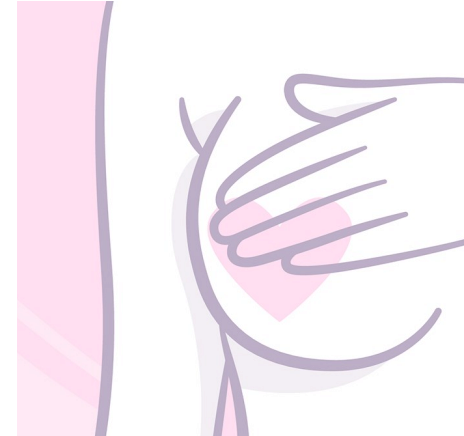
Questo esame è importante per la prevenzione del tumore al seno ma deve essere associato a partire dai 40 anni, o anche prima in caso di familiarità o alterazioni, a visite senologiche e ad esami specifici come l'ecografia e la mammografia.



Le donne, comprese quelle che hanno protesi mammarie, dovrebbero periodicamente eseguire un autoesame del seno in modo da evidenziare eventuali mutamenti o lesioni sospette da segnalare al Medico.

Se questo esame viene praticato correttamente, una volta al mese e sempre nello stesso periodo, può limitare il rischio di diagnosticare un tumore mammario in fase avanzata.

A partire dai 20 anni si consiglia effettuare l'autopalpazione al termine del ciclo mestruale, quando la mammella è meno tesa e dolente, mentre le donne in gravidanza ed in menopausa possono eseguirla in qualsiasi momento.



Fare attenzione all'eventuale presenza di:

- variazioni di dimensioni, e/o forma e/o asimmetria della mammella
- alterazione cutanea come una retrazione e/o irritazione
- arrossamento e/o desquamazione e/o retrazione del capezzolo
- tumefazione della mammella
- secrezione dai capezzoli
- comparsa di un nodulo nel cavo ascellare

Appena ci si accorge di una di queste alterazioni bisogna rivolgersi immediatamente al Medico Specialista per una corretta valutazione diagnostica.