

L'AUTOPALPAZIONE DEL SENO

Sarebbe opportuno effettuare l'autopalpazione del seno una volta al mese, con regolarità, a partire dai 20 anni e per tutta la vita, meglio se tra il settimo e il quattordicesimo giorno del ciclo. È utile rispettare questa tempistica onde evitare, in alcuni casi, confusioni o falsi allarmi, perché la conformazione del seno si modifica in base ai cambiamenti ormonali mensili.

L'autopalpazione è però, ricordiamolo, un primo utile elemento di prevenzione del tumore del seno, ma da sola non è sufficiente e deve essere associata a visite senologiche ed esami strumentali più precisi come ecografia o mammografia.

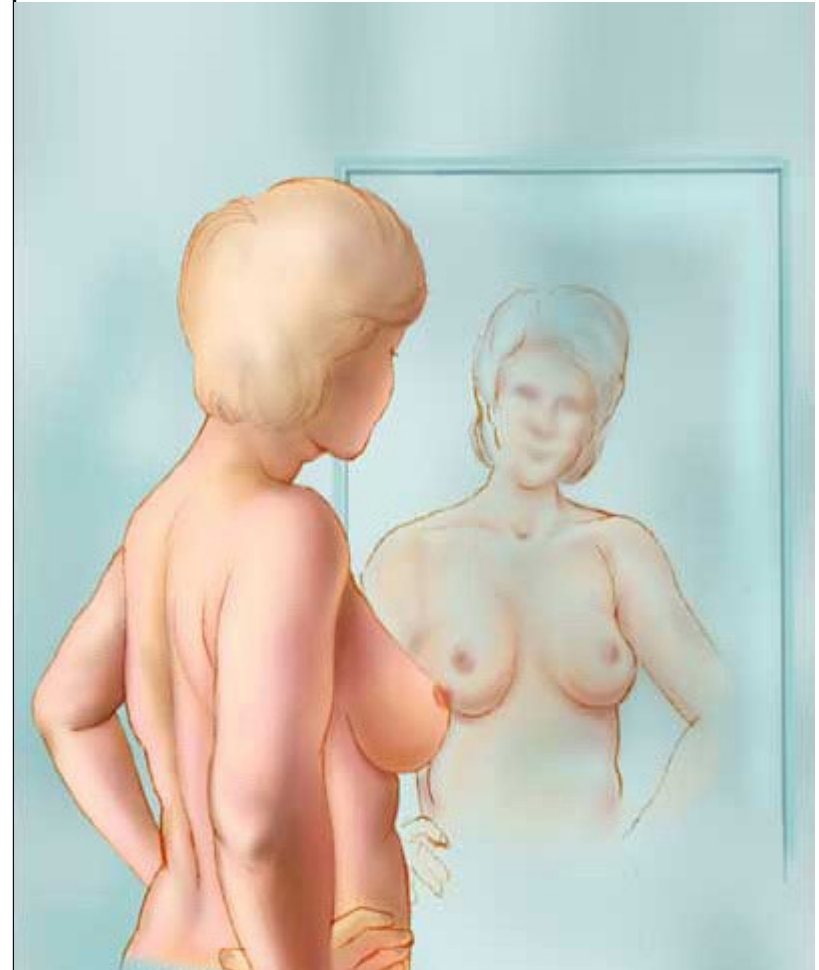
Passaggio 1: *Comincia guardando il tuo seno allo specchio con il busto dritto e le braccia sui fianchi.*

Ecco cosa si dovrebbe guardare :

- controllare che le mammelle abbiano la solita forma, profilo e dimensione
- che non ci siano distorsioni visibili o gonfiore

Se viene visualizzato uno dei seguenti cambiamenti, è possibile portarli all'attenzione del medico:

- Fossette o rigonfiamenti della pelle
- Un capezzolo che ha cambiato posizione o un capezzolo introflesso (verso l'interno invece che estroflesso)
- Rossore, dolore, eruzione cutanea, gonfiore, pelle a buccia d'arancia



Passo 2: Ora, alza le braccia e cerca le stesse modifiche.

Passo 3: Mentre sei allo specchio, cerca delicatamente eventuali segni di liquido che esce da uno o entrambi capezzoli (questo potrebbe essere un fluido acquoso, lattescente, marroncino, verdastro, giallognolo o talvolta sangue rosso vivo).

In caso di capezzolo secernente, rivolgiti al tuo medico.



Passaggio 4: *Successivamente, si può sentire il seno stando sdraiati*, usando la mano destra per sentire il seno sinistro e poi la mano sinistra per sentire il tuo seno di destra. Utilizzare un tocco leggero, con 2-3 polpastrelli della mano, mantenendo le dita piatte e unite.

Concentrarsi mentalmente e muovere le dita come a voler cercare idealmente una nocciolina o una piccola biglia all'interno della mammella

Utilizzare un movimento circolare.

Coprire l'intero seno dall'alto verso il basso, prima uno, poi l'altro — dalla clavicola alla parte superiore dell'addome e dall'ascella allo sterno.

È importante essere sicuri di esaminare tutto il seno. È possibile iniziare dal capezzolo, con uno spostamento in cerchi sempre più grandi fino a raggiungere il bordo esterno del seno. È inoltre possibile spostare le dita su e giù in verticale, a righe, come se si era falciare un prato. Questo approccio di alti e bassi sembra funzionare meglio per la maggior parte delle donne. Essere sicuri di sentire tutta la ghiandola dalla parte anteriore (superficiale) alla parte posteriore (profondità) del seno: per la pelle ed il tessuto appena sotto, utilizzare una leggera pressione; utilizzare media pressione per palpare eventuali noduli al centro della mammella; utilizzare una pressione decisa per il tessuto profondo nella parte posteriore.



Passaggio 5: Infine, è bene esaminare il seno mentre si sta in piedi o seduti.

Molte donne trovano che il modo più semplice per sentire i loro seni è quando la loro pelle è bagnata e scivolosa, come quando si fa la doccia. Esaminare il seno interamente, utilizzando gli stessi movimenti della mano descritti nel passaggio 4.

