



L'autopalpazione è il primo strumento utile per la sensibilizzazione delle donne alla prevenzione. Ogni donna dovrebbe imparare a conoscere il proprio corpo, controllando mensilmente le proprie mammelle al fine di percepirne anche i più piccoli cambiamenti. Rende la donna parte attiva, ma non sostituisce l'importanza di una valutazione clinica specialistica accompagnata da **indagini strumentali (ecografia e/o mammografia) prescritte in base all'età.**

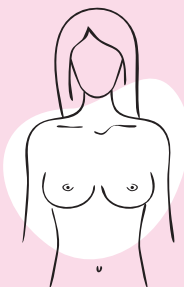
COME EFFETTUARE L'AUTOPALPAZIONE:

1.



Stabilire un giorno al mese in cui effettuare l'esame (al termine del ciclo mestruale o in un giorno fisso per le donne in menopausa).

2.



Mettersi davanti allo specchio, a busto eretto, spalle rilassate e braccia pendenti lungo il corpo, poi proseguire l'**osservazione** sollevando le braccia in alto e infine poggiandole sui fianchi.

3.



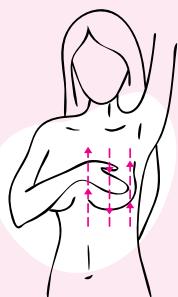
Nelle diverse posizioni **osservare simmetria**, forma, dimensioni della mammella e aspetto della cute. E' bene esaminarsi di fronte e di profilo.

4.



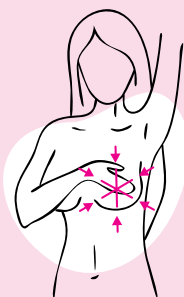
Controllare che non ci siano **irregolarità del capezzolo** (retrazioni/introflessioni, eczemi, ragadi) tumefazioni e gonfiori visibili (noduli che alterano il profilo della mammella), alterazioni della pelle (arrossamenti, eritemi, retrazioni a buccia d'arancia).

5.



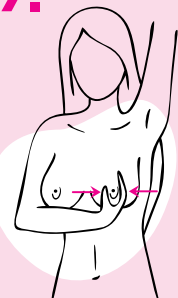
Con il braccio dietro la testa, effettuare la **palpazione con delicatezza** e con la mano a piatto. Compiere movimenti circolari concentrici, esaminando l'intera mammella e prestando particolare attenzione al quadrante supero-esterno ed al cavo ascellare.

6.



Proseguire con movimenti della mano dall'esterno verso l'interno, **dall'alto verso il basso e dal basso verso l'alto.**

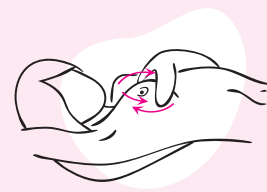
7.



Stringere il capezzolo con delicatezza tra pollice e indice e **valutare la presenza di eventuali secrezioni.**

8.

Ripetere le stesse manovre da sdraiata con la mano sotto la testa e con un cuscino sotto la spalla del lato esaminato.



LA DIAGNOSI PRECOCE DEL TUMORE DELLA MAMMELLA HA PERÒ LO SCOPO DI INTERCETTARE LA MALATTIA NELLA SUA FASE PRECLINICA, CIOÈ PRIMA DELLA COMPARSA DI NUDULI PALPABILI ED È PER QUESTA RAGIONE CHE È ESSENZIALE SOTTOPORSI PERIODICAMENTE A CONTROLLI CLINICI SPECIALISTICI E STRUMENTALI.