

## Come effettuare l'autoesame mensile della mammella

L'esecuzione dell'autoesame mensile è raccomandata a tutte le donne. Circa il 50-60% dei tumori vengono evidenziati dalle donne che controllano regolarmente il proprio seno. Il seno risente di cicliche modificazioni ormonali che provocano delle variazioni di consistenza nella mammella. Il momento migliore per effettuare l'autoesame è nella settimana successiva alla fine del flusso.

L'autoesame comprende due fasi: 1) Autoispezione 2) Autopalpazione

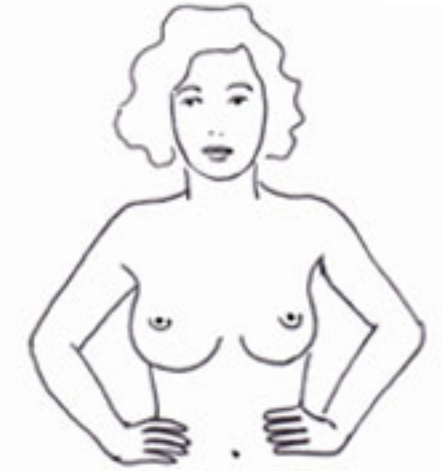
### 1) Autoispezione (davanti allo specchio)



A)  
L'autoesame può iniziare con le braccia distese lungo i fianchi. Dopo essersi posizionate davanti allo specchio controllare che non ci siano irregolarità o alterazioni del profilo del seno. Bisogna solo valutare, eventuali variazioni nel corso del tempo.



B)  
Si può ripetere l'esame ponendo le braccia allungate sulla testa. Prestate attenzione che non ci siano variazioni del contorno del seno, retrazioni della pelle e cambiamenti della superficie.



C)  
Il controllo successivo della superficie del seno si esegue ponendo le mani sui fianchi, premendo con energia allo scopo di contrarre i muscoli pettorali.

### 2) Autopalpazione (distesa con spalla rialzata)



A)  
Nell'effettuare l'autopalpazione è fondamentale un cuscino sotto la spalla e il braccio dello stesso lato piegato dietro la testa. Con il braccio libero si esamina il seno del lato opposto con delicatezza.

Controllate che non vi siano noduli, masse anomale o indurimenti prima assenti.



B)  
Nell'eseguire l'autopalpazione le mani devono comprimere a piatto, con le dita unite, utilizzando i polpastrelli del 2°, 3° e 4° dito.

La pressione esercitata deve essere costante eseguendo movimenti circolari concentrici che permettano di coprire tutta la superficie del seno.



C)  
Ricordarsi infine di palpare l'ascella e l'area compresa tra l'ascella e la mammella



D)  
Controllare l'eventuale fuoriuscita di secrezioni dal capezzolo.

Se fuoriesce liquido controllare il colore con un fazzoletto e riferire questo dato al medico.