

## CANCRO: INFORMAZIONI PER LE DONNE

### **CONTROLLATE I VOSTRI SENI / AUTOESAME DEL SENO**

---

**Ci sono due semplici modi per effettuare il controllo.**

#### **1. NO ALLE MENZOGNE!**

Posizionatevi con un cuscino sotto la spalla destra e disponete il braccio destro dietro la testa, in modo che il capezzolo indichi il soffitto.

Usando i polpastrelli della mano sinistra, che sono la parte più sensibile delle mani, premete intorno al seno destro con un piccolo movimento circolare, sentite la durezza per tutti i grumi o l'aumentare del volume di questi.



**Pensate al vostro seno come se fosse un orologio.**

**Iniziate delicatamente il processo presso il 12 e procedete" intorno alle figure dell' orologio".**

**A questo punto spostatevi leggermente verso l'interno e ripetete la procedura fino ad esaminare tutte le parti del vostro seno.**

Dovrebbero essere almeno quattro cerchi totali una volta completato l'esame.

Ripetere il processo con il seno sinistro, per mezzo della mano destra.

Quando questo e' completato portate il braccio destro al lato e esaminate le parti sottostanti il braccio per controllare i grumi.

Fate lo stesso per la parte superiore del petto.

Ripetere queste procedura con il cuscino sotto la spalla sinistra ed il braccio sinistro dietro la testa.



**Accertarvi che non ci siano perdite o grumi dietro i capezzoli.**

**Se vi è una secrezione consultate il vostro medico.**

***E ricordatevi, non tutti i grumi sono cancerogeni!!!!!!!!!!***

## **2. DAVANTI ALLO SPECCHIO**

Svestirsi dalla vita in su e mettersi in piedi o sedersi davanti allo specchio, con una buona illuminazione.

Ricordatevi che state cercando qualcosa di insolito come:

- un cambiamento recente dei vostri seni
- cambiamenti nelle posizioni del capezzolo
- cambiamento del colore dei vostri seni, capezzoli
- qualsiasi segno di perdite.



**Nell'alzarsi in piedi dritto davanti lo specchio, guardare i seni con attenzione.**

**Cerca qualsiasi cambiamento recente del seno.**

**Girare lentamente da lato a lato, in modo che potete vedere tutte le parti dei vostri seni.**

**Mettete le vostre mani sulla testa e cercare tutte le fossette o rigonfiamenti nei vostri seni, in particolare sotto.**

**Le fossette che sono uguali nel formato, nella figura e si presentano in entrambi i seni, sono normalmente inoffensive.**





**Infine posate il palmo delle mani sulle anche e premete saldamente, mentre tenete le spalle posteriori basse, flettete i muscoli del petto.**

**Di nuovo, cercare tutti i cambiamenti. Tramite un controllo regolare vedrete che cosa è normale per voi.**

Potete anche fare un autoesame del seno mentre siete nella doccia. Le mani insaponate scivoleranno sopra la pelle bagnata e vi aiuteranno a controllare i seni.

Se avete ancora il ciclo mestruale, fate un autoesame del seno una settimana dopo.

Controllate i vostri seni ogni mese.

Se siete in menopausa, decidete una data, per esempio il primo e fate il vostro autoesame del seno in quella data ogni mese.

Se la dimenticate, fatelo non appena lo ricordate.

***Ricordati di controllare i tuoi seni perché potrebbe salvarti la vita!!!***

Copyright © 2000, 2011 Istituto Europeo per la Salute delle Donne

European Institute of Women's Health: [www.eurohealth.ie](http://www.eurohealth.ie)

**Siete invitati a distribuire ed usare queste informazioni senza alterazioni.**