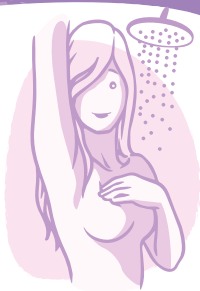


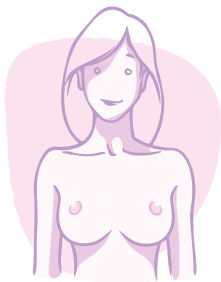
ESEGUI L'AUTOPALPAZIONE DELLA MAMMELLA UNA VOLTA AL MESE

SOTTO LA DOCCIA



Alza un braccio. Con le dita piatte palpa ogni parte di entrambe le mammelle, pressando delicatamente per individuare un eventuale nodulo o una massa.

Usa la mano destra per esaminare la mammella sinistra e la mano sinistra per la mammella destra.



DAVANTI ALLO SPECCHIO

Con le mani sui fianchi e poi sulla testa osserva con attenzione se ci sono cambiamenti di dimensione, di forma e nei contorni di ogni mammella. Osserva se ci sono raggrinzimenti, infossamenti o cambiamenti cutanei.

Stringi delicatamente entrambi i capezzoli e controlla che non ci sia fuoriuscita di liquido.

SARAH
MURRU
PER
QUEL
TOCCO 
IN PIÙ



DISTESA SUL LETTO



Metti un asciugamano o un cuscino sotto la spalla destra e il braccio destro sotto la testa. Esamina la mammella destra con la mano sinistra. Con le dita piatte pressa delicatamente eseguendo piccoli cerchi concentrici, iniziando dal margine esterno della mammella e dirigendoti verso il capezzolo. Ripeti con il lato sinistro.

IN PIEDI



Con il braccio appoggiato su una superficie ferma, palpa con movimenti circolari sotto l'ascella: anche questo è tessuto mammario. Stringi delicatamente entrambi i capezzoli e controlla che non ci sia fuoriuscita di liquido.

L'autopalpazione aiuta ad individuare eventuali anomalie, a fronte delle quali è necessario rivolgersi al proprio medico curante.

Questa pratica offre la possibilità di individuare precocemente un nodulo o una massa sospetta, ma non offre garanzie: la loro eventuale presenza può non essere individuata, ad esempio, se l'autopalpazione non viene eseguita correttamente o se la massa della mammella è molto consistente.

Questa pratica non sostituisce pertanto gli esami periodici da eseguire aderendo al programma di screening o su indicazione del proprio medico curante presso centri medici specializzati.